# மங்கையர் மலர்




MANGAYAR MALAR ஜூன் 2001 விலை ரூ. 15

ஜூன்
2001

மலர் : 21
இதழ் : 5

# மங்கையர் மலர்



இன்டர்நெட் முகவரி :
http://www.mangayarmalarmonthly.com

# கல்கி

## 3.6.2001 இதழில்...

✠ **பபிள்கம் பயங்கரம்!**
- உறைய வைக்கும் அனுபவம்

✠ **"அம்மா, நீ சாகவில்லை!"**
- உருகவைக்கும் உண்மைச் சம்பவம்



✠ **தூக்கம் வரவில்லையா?**
- பயனுள்ள மருத்துவ டிப்ஸ்...

✠ **புதிய வாசகிகள் கலந்து கொண்டு ஜமாய்க்கும் 'தேன்கூடு' பகுதி....**

**ஜோர்! சூப்பர்! ஆஹா! அமர்க்களம்!**

### தன்னம்பிக்கை தொடர்கள்



**புதிய தொடர்**



### ஏன் இப்படி?



### பெற்றோர்களே உஷார்...



### தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்



### மஞ்சுளா ரமேஷின்...



### மெகா பரிசுப் போட்டி

## "சமச்சீரான சத்துணவிற்கு, வீட்டு உணவைத் தவிர, செரிலாக்கும் மிகவும் அவசியமானது என்று நான் கருதுகிறேன்."

**செரிலாக்-ஒவ்வொரு முறையும் சமச்சீரான சத்துணவு**

**ஜீரணிப்பது எளிது, பல்வேறு சுவையின் அனுகூலம்**

Nestlé CERELAC Wheat

**உங்கள் குழந்தைக்கு செரிலாக் அனுகூலத்தை அளியுங்கள்**

IMPORTANT NOTICE : MOTHER'S MILK IS BEST FOR YOUR BABY. INFANT FOOD SHALL BE INTRODUCED ONLY AFTER 4 MONTHS OF AGE.

महत्वपूर्ण सूचनाः माँ का दूध आपके बच्चे के लिए सर्वोत्तम है। ४ महीने के बाद ही उसे शिशु आहार देना शुरू करें।



## சில வார்த்தைகள்....

# எவரெஸ்ட் உங்களைக் கை விடாது!

### மஞ்சுளா ரமேஷ்

இது ஏதோ ஆன்மீகக் கட்டுரை என நினைத்து விடப் போகிறீர்கள். சமீபத்தில் நான் பார்த்த சில காட்சிகள், உணர்ந்து கொண்ட சில விஷயங்கள் இவற்றைத் தான் உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளப் போகிறேன்...

ஒரு வீடியோ பார்த்தேன். எவரெஸ்ட் சிகரம் ஏறும் மலைக் குழு ஒன்று. எப்படி படிப்படியாக ஏறி வெற்றிக்கொடி நாட்டுகிறார்கள் எனக் காட்டினார்கள். எங்கே பார்த்தாலும் வெண்பஞ்சு நுரையாக பனிப் போர்வை, உயர உயர மலைகள். பல ஆயிரம் அடிகள் அவர்கள் மூச்சு வாங்க ஏறுவதும், பனியும் புயலும் அவர்களை அலைக்கழிப்பதும்...

வெற்றிகரமாக ஏறி விட்ட அவர்கள் இறங்கும் போது அதைவிடக் கடுமையாகப் போராடுகிறார்கள். அந்தக் கடுங் குளிரும், பனிப்புயலும் தாங்காமல் உடல் சோர்ந்து, ஆக்ஸிஜன் போதாமல் நான்கு பேர் - ஓர் இளம் பெண் உட்பட - இறந்து விடுகிறார்கள். மீதிப்பேர் கீழே வந்து அவர்களுக்கு அஞ்சலி செலுத்துவதாக முடிகிறது. சிலருக்குக் கடுமையான பனிக்குளிரால் விரல்களை எடுக்க வேண்டி வந்ததும், மூக்கிலே சர்ஜரி பண்ண வேண்டியது பற்றியும் விவரிக்கிறார்கள்.

குழுவில் ஒருவர் பனிப்பாளங்களை 'தட்'டென தட்டி உடைத்துப் பிரிக்கும் போது உள்ளே மலர் போல உறைந்து போன இளம்பெண்ணின் முகம்! படிப்படியாகப் பனி மூடி விறைத்துப் போன இன்னொரு இளைஞன்... கண்ணிலேயே நிற்கிறது. மலையேறும் ஆர்வமும், உலகிலேயே உயரமான சிகரத்தில் ஏறி சாகசம் புரிய வேண்டும் என்ற உற்சாகமும்... கடைசியில் சோர்ந்து மரணம் கொண்ட நால்வர்...

பார்த்துக் கொண்டே வந்த போது எனக்குச் சில நாட்களுக்கு முன்பு பார்த்த வீடியோ நினைவுக்கு வந்தது. கைலாசமலையும் ஏறக்குறைய இதே போலத்தான். பனியும், பனிப்புயலும் சகஜம். இந்த அளவு உயரம் இல்லை, இத்தனை கொடிய பனி இல்லை என உடனே நிறைய பேர் ஆட்சேபம் தெரிவிக்கலாம். இல்லைதான். ஆனால் இங்கும் உயிருக்கு ஆபத்து விளைவிக்கும் அத்தனை சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. எவரெஸ்ட்டைப் போலவே இமயமலையின் மற்றொரு இரகசியம் கைலாசமலை.

அங்கே நிறைய பேர் போகிறார்கள், கடும் பனிப் பொழிவில் கைலாசமலை சுற்றுகிறார்கள் சரி. அந்த மலையினை திபெத்தியர்கள் நமஸ்காரம் செய்து சுற்றுகிறார்கள், நாம் அடிப்பிரதட்சணம் செய்வது போல! அவர்கள் தரையில் விழுந்து வணங்குவார்கள். பிறகு மீண்டும் எழுந்து தலை பட்ட இடத்தில் கால்களை வைத்து அடுத்த நமஸ்காரம். இப்படியே அந்தக் கடுமையான பனிப்புயல் அடிக்கும் பிரதேசத்தில் 52 கி.மீ. மலையைச் சுற்றி நமஸ்கார பிரதட்சணம்!

நான் முன்பு குறிப்பிட்ட, எவரெஸ்ட் ஏறிய அந்தக் குழுவிலேயே கடைசியில் ஒருவர், "இனி நான் பிழைக்க மாட்டேன்" என்று முழுமையாக விழுந்து விடுகிறார். அடுக்கடுக்காக பனி அவரை மூடுகிறது. கூடாரத்தில் இருக்கும் அவருடைய தோழர்கள் ஒயர்லெஸ் கருவியில் எத்தனை கெஞ்சியும் அவர் முழுமையாக நம்பிக்கை இழந்து நகர மறுக்



கிறார். கடைசியில் ஊரில் கர்ப்பிணியாக இருக்கும் அவருடைய மனைவியுடன் தொடர்பு கொள்ள வைக்கிறார்கள். கண்ணீர் வழிந்தோட, ஆனால் குரலில் சிறிதும் அதைக் காட்டாமல் உற்சாகமாகப் பேசும் அவர் மனைவியின் குரலால் எழுந்து நிற்கிறார் அந்த மனிதர்!

'ஹோ'வென்று அமானுஷ்யமாக விரிந்து துன்புறுத்தும் அந்தப் பிரதேசங்களில் ஆக்ஸிஜன் இல்லாமலும் வாழச் செய்வது எது? எது உயிருக்கு உரத்தைக் கொடுக்கிறது? நம்பிக்கை! ஏதோ ஒன்றின் மேல் நம்பிக்கை! அடிப்பிரதட்சணம் போல நமஸ்கார பிரதட்சணம் எப்படி ஒரு மனிதனால் 52 கி.மீ. அதுவும் பனிப்புயலில் செய்ய முடியும்? பத்து முறை நாம் விழுந்து எழுந்தாலே கை கால் எல்லாம் வலியால் பிச்சு உதறிடும். இவர்கள் எப்படி இதைச் சாதிக்கிறார்கள். நம்பிக்கை! எதிரே இருக்கும் மலை உண்மையாகவே அமர்ந்திருக்கும் ஒரு தெய்வம் என்ற அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையை அவர்கள் கொள்ளும் போது இத்தனை பெரிய சாதனையைச் செய்ய முடிகிறது.

"நீங்கள் ஊருக்கு வரும் போது நம் குழந்தை சிரிப்பதைப் பார்க்கலாம்!" என மனைவியின் உற்சாக வார்த்தை தன் மேல் கிடந்த பனிப் பாளத்தை உடைக்க வைத்தது.

அதனால்தான் நம்மவர்கள் எளியதாக ஒரு வழியைப் பின்பற்றச் சொன்னார்கள். 'ஸ்வாமி இருக்கிறார்! அவர் பார்த்துப் பார்!" எப்பேர்ப்பட்ட துயரம், கொடுமை, சரிவு வந்தாலும் அந்த நம்பிக்கை அவர்களைத் தூக்கி நிறுத்துகிறது. தன் வாழ்க்கையில் தனக்கு விதிக்கப்பட்ட கடமையைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டு போக, இலட்சியத்தை விடாமல் தொடர்ந்து அடைய அந்த நம்பிக்கை உறுதுணையாக நிற்கிறது.

இன்றைக்கு மனவலிமை, தன்னம்பிக்கை பெற ஆயிரக்கணக்கான ரூபாய் கொடுத்து வகுப்புக்கள் எடுக்கப்படுகின்றன. 'உன் மனம் வலிமையானது. இந்த மனதால் எதையும் சாதிக்கலாம்!' என்பதைத் தான் அவர்கள் அழகாக சொல்லித் தருகிறார்கள்.

இதைத்தான் 'அஹம் பிரம்மாஸ்மி' என்றது நம் வேதம். 'நீயே கடவுள், இந்த உலகமும் கடவுள். உன்னால் இந்த உலகையே உன்னுடையதாக்கிக் கொள்ளலாம்' என்றார்கள். வலிமை, மாறாத மன வலிமையை அவர்கள் ஊட்டினார்கள்.

மலை ஏறி இறங்கவே பாடுபட்ட குழு ஒருபுறம் இருக்க, நமஸ்கார பிரதட்சணம் செய்ய மற்றொரு குழுவால் முடிகிறது. இது எப்படி? நம்பிக்கை தான் எடுத்துக் கொண்ட இலட்சியத்தில் பற்று.

திருப்பியும் சொல்கிறேன். இது ஏதோ ஆன்மீகக் கட்டுரை. நீங்கள் எல்லோரும் மவுண்ட் கைலாஷ் அமர்நாத் போங்கள் என்று சொல்லவில்லை. நாம் மனவலிமையோடு வாழ வேண்டும் என்று சொல்கிறேன். அதற்கு ஒரு முனைப்பு

தேவை. சிதறாத குறிக்கோள் தேவை. நம்மால் முடியும் என்ற நம்பிக்கை தேவை. உன் மேல் நம்பிக்கை வைக்க முடியுமா வை. இல்லை ஆஞ்ச நேய ஸ்தோத்திரம் சொல்லு. அதற்குத்தான் பராக்கிரமவானாக விஸ்வரூபம் எடுத்து நிற்கிறான் அஞ்சனை மைந்தன்.

ஆனால் இன்றைய வாழ்வில் நாமும் சரி, இளைய தலைமுறையினரும் சரி இப்படி நம் சக்தி யெல்லாம் ஒன்று திரட்டி, நாம் விரும்பியதை அடைய முயற்சிக்கிறோமா? முதலில் நமக்கு என்ன விருப்பம்? நமக்கு என்ன வேண்டும்? என்பதிலேயே தெளிவு இருக்கிறதா?

பட்டுப் புடவை? வைரத் தோடு? கம்ப்யூட்டர்? பிரமோஷன்? சரி, அப்படியேதான் இருக்கட்டும். அதற்காவது நம் சக்தியனைத்தையும் செலவழித்து ஒரு முனைப்பாய்ச் செலவிட்டுத் திட்டமிடு கிறோமா? இல்லை.

நம் சக்தியை, எண்ணங்களை பல வழிகளில் விரயமாக்குகிறோம். பக்கத்து வீட்டில் இவ்வளவு செல்வம், சொந்தக்காரிக்கு இத்தனை நகை, ஆபீஸில் அவளுக்கு மட்டும் பிரமோஷன்... நினைத்து நினைத்து நொந்து நூலாகி நம் சக்தியை பொறாமை, கோபம், டென்ஷன், வியாதியில் செலவழித்து விடுகிறோம். விரும்பியது கிடைப்ப தில்லை. வேதனை, கண்ணீர்.

வேண்டாமே, 'இப்போது எது எனக்குத் தேவை?' கண்ணை மூடி யோசியுங்கள். திட்ட மிடுங்கள். முழு நம்பிக்கை. சாதாரணமாக அல்ல, எளிய பைஜாமாவோடு நமஸ்கார சுற்று செய்ய வரும் திபேத்தியர்களைப் போல ஆரம் பியுங்கள்.

தொடர்ந்து மூன்று நாள் தூங்காமல் மனித னால் வாழ முடியாது; சாப்பிடாமல் இருந்தால் மூளை செல் செத்துவிடும் என்கிறார்கள் மருத்து வர்கள். பதினான்கு வருடம் இலட்சுமணன் தூங்காமல் இருந்தது சாத்தியமே எனத் தோன்று கிறது. சில ஜைனத் துறவிகள் 300 நாட்களுக்கு மேல் சாப்பிடாமல் ஏன், தண்ணீர் கூடக் குடிக்காமல் இருக்கிறார்கள். அவ்வளவு போவா னேன், இதே பனி மலைகளில் கோவணாண்டி யாகத் திரியும் சந்நியாசிகளும் இருக்கிறார்கள்!

கேவலம், சிறிய சிறிய அல்ப விஷயங்களுக்காக உங்களுடைய அற்புதமான சக்தியைச் செல விடாதீர்கள். உங்களுக்கு என்ன தேவை என் பதைத் தீர்மானித்துக் கொண்டு களம் இறங் குங்கள். உங்கள் மனம்/உங்கள் இறைவன் இந்த இலட்சியத்தை முடித்துத் தருவான் என முழுமை யாக நம்பி ஆரம்பியுங்கள்.

அப்போது தளர்ச்சியோ, சோர்வோ, பனியோ, புயலோ

உங்களை ஒன்றும் செய்ய முடியாது.
எவரெஸ்ட்டும் உங்களைக் கைவிடாது.
ஏறிச் சாதனை படைக்கலாம்.




Horlicks




# கேட்க நினைத்ததும் கேட்கத் தயங்கியதும்

**கேள்வி:** சமீபத்தில் செய்து கொண்ட இரத்தப் பரிசோதனையில், எனக்கு எய்ட்ஸ் நோய் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. நான் இந்த நிமிடம் வரை விலைமாதருடனோ, முன்பின் சம்பந்தமில்லாதவர்களுடனோ உடலுறவு வைத்துக் கொண்டதேயில்லை. எனக்குத் திருமணமும் ஆகவில்லை. என்றாலும், என்னை எய்ட்ஸ் நோய் தாக்கியது எப்படி?

**பதில்:** எய்ட்ஸ் நோய் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவின் மூலம் மட்டுமே பரவுகிறது என்று எல்லோரும் நினைப்பதால் ஏற்பட்ட சந்தேகம் இது. எய்ட்ஸ் நோய் பரவ, பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு மிக முக்கியக் காரணம். பாதுகாப்பற்ற உடலுறவைத் தவிர எய்ட்ஸ் நோய் கீழ்கண்ட முறைகளிலும் பரவுகிறது.

எய்ட்ஸ் நோய் வரக் காரணமான எச்.ஐ.வி. கிருமி உள்ளதா என பரிசோதனை செய்யப்படாத இரத்தத்தை ஒருவருக்குச் செலுத்துவதால் பரவும்.

சரியான முறையில் சுத்திகரிக்கப்படாத ஊசிகளைப் பயன்படுத்துவதால் பரவும். எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணியிடமிருந்து அவர் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைக்கும் பரவுகிறது.

உடலுறவுக்கு அடுத்தாற்போல், எய்ட்ஸ் நோய் மிக அதிகமாகப் பரவுவது இரத்தம் செலுத்தப்படும் போதுதான்.

இப்படி பல காரணங்களைச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். இன்றைய அவசர சூழ்நிலையில், பரிசோதிக்கப்படாத இரத்தத்தை நோயாளிக்குச் செலுத்திட நிறைய வாய்ப்பு உள்ளது.

அடுத்தது, கர்ப்பிணிகள் எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அவர்கள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு எய்ட்ஸ் நோய் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. ஆனால், இது 30% குழந்தைகளுக்குத்தான் ஏற்படுகிறது. எய்ட்ஸால் பாதிக்கப்பட்ட 70% கர்ப்பிணிகளிடமிருந்து அவர்கள் வயிற்றில் வளரும் குழந்தைகளுக்கு இந்த நோய் பரவுவதில்லை.

மிகமிக அபூர்வமாக, சுத்திகரிக்கப்படாத ஊசிகள் மூலம் எய்ட்ஸ் நோய் பரவ வாய்ப்பு உள்ளது. அதாவது, எச்.ஐ.வி. கிருமியால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட ஊசியை, சுத்திகரிப்பு செய்யாமல், அப்படியே அடுத்தவருக்குப் பயன்படுத்தினால், ஊசிமூலம் எச்.ஐ.வி. பரவ வாய்ப்பு உள்ளது.

சற்று நிதானமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தால் மேற்சொன்ன எந்த வழியில் உங்களுக்கு எச்.ஐ.வி/எய்ட்ஸ் நோய் தாக்கியிருக்கக் கூடும் என்பது தெரியவரும்.

தொடரும்...




**தமிழ்நாடு எய்ட்ஸ் கட்டுப்பாடு சங்கம்**
417, பாந்தியன் ரோடு, சென்னை - 600 008.
ஹாட் லைன் : 8256882.
இலவசமாகத் தொடர்பு கொள்ள : 1097

Elegant

• டயனோசர் - புதைபடிவம்



நடந்து முடிந்த சட்டசபைத் தேர்தலில் அ.தி.மு.க. அணி நூற்றி முப்பத்து இரண்டு இடங்களை வென்று தனிப்பெரும்கட்சியாக ஆட்சியைக் கைப்பற்றியுள்ளது. இந்தக் கூட்டணிக்கு மொத்தம் 196 இடங்கள் கிடைத்துள்ளன. அ.தி.மு.க. பொதுச் செயலாளர் செல்வி. ஜெயலலிதா இத் தேர்தலில் கடும் சோதனைகளையும், எதிர்ப்புகளையும் சந்தித்து வெற்றியடைந்தது மகத்தான சாதனையாகக் கருதப்படுகிறது. லவித இன்னல்களையும், அடக்குமுறைகளையும் சந்தித்து, தேர்தலில் ற்கத் தகுதி இழந்த பின்பும் மனம் தளராமல் உறுதியுடன் கட்சியின் வெற்றிக்காக செயல்பட்டு இந்தத் தேர்தலில் அவரது அணியை வெற்றிப் பெறச் செய்தது முழுக்க முழுக்க அவரது தன்னம்பிக் கைக்குக் கிடைத்த ஒரு மாபெரும் வெற்றி எனலாம்.

# நியூஸ் சாலட்

இந்தத் தேர்தலில் தி.மு.க. 167 இடங்களில் போட்டியிட்டு 28 இடங்களை மட்டும் பெற் றுள்ளது. ஜாதிக் கட்சிகளின் கூட்டணி தி.மு.க.வுக்குக் கைகொடுக்கவில்லை. இந்தத் தோல்விக்கு தி.மு.க. கூட்டணியிலிருந்து ம.தி.மு.க. விலகி தனித்துப் போட்டியிட்டதும் முக்கிய காரண

• வெளிநாட்டில் விற்கப்பட்ட குழந்தைகள்





• வெற்றிக் களிப்பில் சீனப் பெண்கள்

மாகக் கூறப்படுகிறது.

அதே போல் புதிய நீதிக்கட்சி, மக்கள் தமிழ் தேசம், புதிய தமிழகம் ஆகிய கட்சிகள் ஒரு இடத்தைக் கூட கைப்பற்ற வில்லை. த.மா.காவிற்கு 22 இடங்களும், காங்கிரஸ் 7 இடங்களையும் கைப்பற்றியுள்ளது.

தமிழகத்தில் இத் தேர்தலில் புதியதாக களமிறங்கிய விடுதலைச் சிறுத்தை கட்சி எட்டு இடங்களில் நின்று ஒரு இடத்தில் வென்றுள் ளது. இக் கட்சித் தலைவர் திருமாவளவன் முதன் முறையாக மங்களூர் தொகுதியில் வெற்றி பெற்று சட்டசபைக்குள் நுழை கிறார். அதே போல் இரண்டு இடங்களில் போட்டியிட்ட சிதம்பரம் தலைமையிலான த.மா.கா. ஜனநாயக பேரவை இரண்டு தொகுதிகளிலும் வெற்றிவாகை சூடியுள்ளது.

• ஜப்பான் அரசியலில் பெண்கள்...

தமிழகம், கேரளம், பாண்டிச்சேரி, அஸாம் மற்றும் மேற்கு வங்கம் ஆகிய ஐந்து சட்டசபை தேர்தல்களும் நடந்து முடிந்து முடிவுகள் வெளியான நிலையில் காங்கிரஸ் கட்சித் தலைவி சோனியா காந்தி நிம்மதியடைந் துள்ளார். ஏனெனில் அவரது கட்சி

• பாமா



அஸாம், கேரளம், பாண்டிச் சேரி ஆகிய மூன்று இடங்களில் வெற்றி பெற்று ஆட்சியைக் கைப்பற்றியுள்ளதால் தற்பொழுது அவரது தலைமைக்கும் பங்கம் ஏற்படாத நிலை உருவாகியுள்ளது. கேரளாவில் ஏ.கே. அந்தோணியையும், அசாமில் தருண் கோகாய் மற்றும் பாண்டியில் பி. சண்முகம் ஆகியோரையும் முதல்வராக அமர்த்த கட்சி மேலிடம் முடிவு செய்யும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.



• ஜெயலலிதா

தமிழக சட்டசபைத் தேர்தலில் வெற்றி பெற்றதைத் தொடர்ந்து அ.தி.மு.க. கூட்டணித் தலைவர் செல்வி ஜெயலலிதா தமிழக கவர்னர் பாத்திமா பீவியிடம் பதவிப்பிரமாணம் பெற்று முதலமைச்சராக



• மாப்பிள்ளை ஊர்வலம்

பதவி ஏற்றுள்ளார். இது குறித்து எதிர்க்கட்சிகளும், பல்வேறு சட்ட அமைப்பாளர்களும் சர்ச்சை எழுப்பி வருகின்றனர். தேர்தலில் நிற்பதற்குத் தகுதியிழந்தவர் சட்டமன்ற உறுப்பினராகவோ, அமைச்சராகவோ, முதலமைச்சராகவோ முடியாது என்று சட்டரீதியாகவும், ஊழல் வழக்குகளில் தண்டிக்கப்பட்ட ஒருவர் முதலமைச்சராகப் பதவியேற்பது மரபுரீதியாக தவறு என்றும் பல வாதங்களும் எழுகின்றன.

சட்டசபை தேர்தலில் நிற்காமல் பதவி ஏற்கும் ஒருவர் அடுத்த ஆறு மாதத்தில் தேர்தலில் நின்று வெற்றி பெற வேண்டும்.

தலித் கிருஸ்துவ பெண்ணின் வாழ்க்கை முறையை தத்ரூபமாக விவரித்து எழுதிய "கருக்கு" என்ற தமிழ் நாவலுக்காக திருமதி பாமா அவர்களுக்கு "கிராஸ் வோர்ட் 2000" விருது கிடைத்திருக்கிறது. இந்தத் தமிழ் நாவலை மொழிபெயர்ப்புச் செய்த திருமதி லக்ஷ்மி ஹோம்ஸ்டராம் என்பவருக்கும் விருது தரப்பட்டது.



• ஹிர்த்திக் ரோஷன்

ஜப்பான் அரசியலில் அதிரடி புரட்சி. புதிதாக நியமிக்கப்பட்ட ஜப்பான் பிரதமமந்திரி "ஜீனிசிரோ கோஸுமி" தன்னுடைய அரசவையில் ஐந்து பெண்மணிகளை மந்திரிகளாக நியமித்து சாதனை புரட்சி செய்திருக்கிறார். ஜனநாயகக் கட்சியின் சீர்திருத்தவாதிதான் "கோஸுமி". கல்வி, சுற்றுச் சூழல், போக்குவரத்துத் துறை, நீதித் துறை மற்றும் முதல் வெளிநாட்டுச் செயலாளர் என்று ஐந்து பெண்மணிகளை நியமித்திருக்கிறார்.

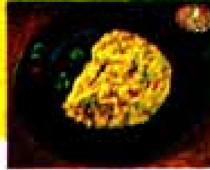


• பஞ்ரிதேவி அவர் தம் குடும்பத்தாருடன்...

இன்டர்நெட் மருத்துவம் தொடர்பான தகவல்களை பார்த்துத் தேவையான விஷயங்களை 'இன்டர்நெட்'லிருந்து (டவுன்லோட்) தெரிந்து கொண்டு நோயாளிகள் தமக்குத் தாமே சிகிச்சை செய்து கொண்டு, சிகிச்சை அளிக்கும் டாக்டர்களின் மருத்துவ முறை மீது சந்தேகம் கொள்வதுடன் தேவையற்ற நீண்ட விவாதங்களை மேற்கொள்ளவும் செய்கின்றனர் என்கிறார், 'சிங்கப்பூரை'ச் சேர்ந்த டாக்டர் சூகவான்டிபெ. இப்படிப்பட்ட சிகிச்சை முறை அபாயத்தில் முடியும் என்கிறார்.

அமெரிக்க விண்வெளி ஆய்வு நிறுவனமான "நாஸா" (NASA) மே மாதத்தில் உலகின் அதிவேக ஆளில்லா விமானத்தைப் பறக்க விட முடிவு செய்துள்ளது. மணிக்கு 7200 மைல் வேகத்தில் பறக்கவிருக்கும் இந்த விமானத்திற்கு 'எக்ஸ்-43ஏ' என்று பெயர்

## காலை டிபன் குக்கர்



## காலை வேளை அவசர குக்கர்



## பார்ட்டி குக்கர்



## சூப்-டைம் குக்கர்



"உங்களுக்கு தெரியுமா? என்னோட நேஷனல் ஆட்டோமேடிக் குக்கர்ல என்ன வேணும்னாலும் எப்ப வேணும்னாலும் செய்யலாம்"

திருமதி காயத்ரி

பார்ட்டி சமையலா, அல்லது எதிர்பாராத விருந்தினருக்கான உணவா, நேஷனல் ஆட்டோமேடிக் குக்கர்வார்மர் வீட்டில் இருந்தால் போதும் ! வாங்குங்கள், வாழ்க்கையை மேலும் நன்றாக அனுபவியுங்கள் !



**National**

ஆட்டோமேடிக் குக்கர்-வார்மர்

சூட்டப்பட்டுள்ளது. பைலட் இல்லாமல் 10 விநாடிகள் பறக்கவிருக்கும் இந்த விமானம் 17 மைல்கள் தொலைவில் கடலுக்குள் விழும்.

**அ**மெரிக்கத் தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியாளர்கள் பெரு நாட்டில் மிகப் பழைய முதல் பெரும் நகரத்தைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். கி.மு. 2600 வருடங்களுக்கு முன்பு அங்கு நிலவியிருந்த "அன்டீன்" நாகரீக மக்கள் வாழ்ந்த பழைய நகரமாகும் இது. அமெரிக்காவில் இதுவரை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுபிடித்த பழைய நகரங்களை விட 1000 வருடம் பழைமையான நகரம் என்று கணக்கிடப்பட்டிருக்கிறது. நகரத் தோற்றத்தையும் நேர்த்தியான வீடுகளையும் ஆராய்ந்த போது அந்த மக்களின் தலைவர் எப்படிப்பட்ட சக்தி வாய்ந்தவர் என்பதையும் அவர் மக்களை எந்த அளவில் வேலை வாங்கியிருக்கிறார் என்றும் துல்லியமாகத் தெரிகிறது என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

**அ**மெரிக்காவில் வாழும் இந்திய அமைப்புகள் "ஹ்ருத்திக் ரோஷனின்" "கஹோ நா பியார் ஹை" இந்திப் படத்திற்கு 7 விருதுகள் கொடுத்திருக்கின்றன. இந்தப் படத்தை இயக்கிய இவருடைய தந்தை ராகேஷ் ரோஷனுக்குச் சிறந்த இயக்குனருக்கான விருது கிடைத்திருக்கிறது.

**ஆ**ந்திர மாநிலத்தில் முறைப்படி அனுமதி பெறாத அனாதை குழந்தைகளின் இல்லங்களில் குழந்தைகள் தத்தெடுப்பு என்ற பெயரில் வெளிநாடுகளுக்குக் கடத்தப்படும் ஊழல் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இதுவரை 38 குழந்தைகளை மீட்டுள்ளனர். ஏழை லம்பாடி குடும்பத்திலிருந்து குழந்தைகளை 2000 ரூபாய்க்கு விலைக்கு வாங்கி (பெண் குழந்தைகள் 500 ரூபாய்தான்) வெளிநாட்டாருக்கு 85000 ரூபாய்க்கு விற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்களாம்.

**ப**ஞ்சாப் மாநிலம் பர்னாலாவைச் சேர்ந்த பஜ்ரிதேவிக்கு சமீபத்தில் 100 வயதானது. தலைமுறையைக் கண்ட இந்த மூதாட்டி தன்னுடைய கொள்ளு, எள்ளு பேரன் பேத்திகள் 9 பேருடன் எடுத்துக் கொண்ட புகைப்படத்தைப் பாருங்கள்.

**உ**லக "டேபிள் டென்னிஸ்" போட்டியில் சீன பெண்கள் வடகொரிய பெண்களை வென்று உலக மகுடத்தை ஓசாகாவில் கைபற்றினர்.

**130** மில்லியன் வருடத்திற்கு முன் வாழ்ந்திருந்த 2 அடி உயரமுள்ள உலக முதல் வகை டயனோசார் புதை வடிவத்தை வடகிழக்கு சைனா பகுதியிலிருந்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இந்த வகை, பெரிய வாத்து போலவும், அதிவேகமாக ஓடக்கூடிய பறவை இனத்தைச் சேர்ந்த "வெலோசிராப்டர் டயோனசார் வகை என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். "இதன் தலை உடலை விட பெரிதாக இருக்கிறது. பறப்பதற்கு முன் இறக்கை முளைக்கக் கூடிய வகை என்கிறார்கள். இந்த வகை டயனோசர்தான் பறவை இனம் பிறப்பதற்கு முன் னோடியாக இருந்திருக்கும் என்று கருதுகிறார்கள்.

**மா**ப்பிள்ளை யானையிலும், குதிரையிலும், காரிலும் கௌரவமாக அழைத்துச் செல்லப்பட்டது அன்று. இங்கே மாப்பிள்ளை சைக்கிளில் தன் கல்யாணத்திற்குச் சவாரி செய்கிறார் பாருங்கள். கல்யாண சீசனில் காராவது, குதிரையாவது கிடைத்தில் ஏறிக் கொள்ள வேண்டியதுதான்.

தொகுப்பு : **சியாமளா சுவாமிநாதன்**

செய்த ஜவ்வரிசி பாயசத்தை யாரும் குடிக்க மறுத்தனர். மதியம் மூன்று மணிக்கு பிளாஸ்டிக் ஷீட்டை வெயிலில் விரித்து, பாயசத்தை ஸ்பூனில் எடுத்து ஊற்றினேன். மாலை ஆறு மணி வரைதான் வெயில் மண்டையைப் பிளக்கிறதே. இரண்டு நாள் காய்ந்ததும் எடுத்து வைத்துக் கொண்டேன். எண்ணெயில் பொரித்ததும் ருசி அபாரம். ஸ்வீட் வடாம் பறந்து விட்டது.

- ஜீ. சாந்தகுமாரி.







✉ அட்டகாசமான அட்டைப்படங்களை இதற்கு முன்னும் நான் நிறைய பார்த்திருக்கிறேன். நான் இதுவரை பார்த்து மனதுக்குள்ளேயே பாராட்டிய அட்டைப் படங்களையெல்லாம் பின்னுக்குத் தள்ளிய ஓர் அட்டைப் படத்தை நேற்றுதான் பார்த்தேன். மே மாத அட்டைப் படம். 'பேசும் கண்கள்' என்று கேள்விப்பட்டதை இப்பொழுது உயிரில்லாத ஓர் அட்டைப் படத்தில் பார்த்தும் விட்டேன். நிரந்தரமான ஆனந்தத்தைத் தரும் எல்லாமே அழகுதான். வளர்க மங்கையர் மலர்!

மதுரை - 10, கே. எஸ். ராமையா.

✉ 'மின்னலே' படத்தைப் பற்றி ஒரு சகோதரி விமர்சனம் செய்திருந்ததைப் படித்தேன். சினிமாவை, தயாரிப்பாளர்கள் யாரும் படிப்பினை யூட்டுவதற்காக உபயோகிப்பதில்லை. இதற்கு ஒரு வகையில் ரசிகர்களும்தான் காரணம். மாணவப் பருவத்தில் காதல் கூடாது என்ற "பன்னீர் புஷ்பங்கள்" படத்தையும் கல்லூரிப் பருவத்தில் திசை மாறக் கூடாது என்ற "துள்ளித் திரிந்த காலம்" படத்தையும் தோல்விப் படம் ஆக்கியவர்கள் தானே! நஷ்டமடைய எந்தத் தயாரிப்பாளர்தான் விரும்புவார்?

திருவானைக்காவல், எஸ். கௌரிலக்ஷ்மி.

✉ சென்ற இதழில் வெளிவந்துள்ள "படித்தேன் - பகிர்ந்து கொள்கிறேன்" என்ற தகவல் எனது கணவர் அரிமா கா. முத்துகிருஷ்ணன் (மாவட்டச் செயலாளர் (மனித உறவுகள்) மதுரை ஜெம் அரிமா சங்கம்) வெளியிட்ட சுற்றறிக்கையே ஆகும். அனைவருடைய பாராட்டுதலையும் பெற்ற சுற்றறிக்கை இது! இன்று தமிழர்கள் வாழும் இடமெங்கும் இந்தக் கருத்துக்கள் சென்றடைவது கண்டு மெத்த மகிழ்ச்சியாய் இருக்கிறது!

மதுரை, எம். சுலோச்சனா.

✉ 'நியூஸ் சாலட்' பகுதி மூலம் உள்ளூர் தகவல்கள் முதற்கொண்டு உலகச் செய்திகள் வரை பல அரிய, வித்தியாசமான செய்திகளை அறிந்து கொள்ள முடிகிறது. கதம்பக் கச்சேரியான இப்பகுதிக்கு 'நியூஸ் சாலட்' என்ற பெயர் மிகவும் பொருத்தமானதே.

திருவாரூர், டி. சாந்தி.

✉ 'கடுகு எண்ணெய்க் காதல்' படித்தவுடன் கல்கத்தா சென்று வருபவரிடம் கடுகு எண்ணெய் பாட்டில் வாங்கி வரச் சொல்ல வேண்டும் எனத் தீர்மானித்து விட்டேன்.

திருநெல்வேலி - 11, புஷ்பா நரசிம்மன்.

✉ மெகா பரிசுப் போட்டிக் கட்டுரையான 'எப்படிக் குடித்தார்கள்!' சிரிக்கவும் சிந்திக்கவும் வைத்தது. நேரம் நல்ல நேரமாக இருந்து விட்டால் எப்பேர்ப்பட்ட விஷயங்களும் கலையாகி விடும். நடுவர்கள் நன்றாகவே செலக்ட் செய்திருக்கிறார்கள்.

சென்னை- 88, ராஜி குருசுவாமி.

✉ கனடாவில் பெரிய, பெரிய வேலையில் இருக்கும் ஆண்கள் வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதை கௌரவக் குறைச்சலாக நினைப்பதில்லை. நம் வீட்டு ஆண்கள் காலை காப்பியைக் கையில் தருவதிலிருந்து, சாப்பிட்ட தட்டு அலம்பிப் போடுவது முதல் வீட்டு வேலைகள் எல்லாம் பெண்கள் தான் செய்யணும் என எதிர்பார்க்கிறார்கள். காப்பி குடித்த தம்ளரைக் கூட அலம்பி வைக்காமல், குடித்த இடத்திலேயே வைத்து, அதை நாம்தான் எடுத்துப் போய் கழுவணும் என்று எதிர்பார்க்கும் நம் ஆண்கள் அவசியம் இக் கட்டுரையைப் படிக்கணும். படிப்பார்களா?

கடலூர், மஞ்சுளா ராமஸ்வாமி.

✉ "பூஜ்யத்துக்குள்ளே ஒரு" என்ற கதை படித்தேன். மாமனார் மருமகனுக்குக் கொடுக்கும் ஒரு ரூபாய் மரியாதை பணத்தின் அர்த்தம் மிகப் பிரமாதம். பாராட்டுக்கள்.

ஸ்ரீரங்கம், வி. சுந்தரராஜன்.

✉ மாடியில் இருந்து விழுந்து நொறுங்கிய பொம்மை போல் உடல் முழுவதும் பல உபாதைகள் இருந்தும் சந்தோஷமாய் எதிர்நீச்சல் போட்டு - மனமும் மூளையும் படுபலமாய் உள்ள அனுராதா ரமணன் எழுதிய "மீண்டும் மீண்டும் உயிர்த்தெழலாம்" (அதுவும் உற்சாகமாய்) படித்தவுடன் இதயம் கனக்க இமைகள் பனித்தன.

கேகே. மைத்ரேயி ராமசந்திரன்.

# மங்கையர் மலர்

ஜூலை 2001

## இரட்டைச் சிறப்பிதழ்

உங்கள் வீட்டின் பொக்கிஷமாக எப்போதும் பாதுகாக்கும் வகையில் ஓர் இணைப்புப் புத்தகம்!

# ஆரோக்கிய 'மாயாஜாலம்' வேண்டுமா?

- உடல் எடை குறைய...
- பல நோய்களில் இருந்து நிவாரணம் பெற...
- உடல் திறனை, சக்தியை உயர்த்திக் கொள்ள...



**ஒரு வழி இருக்கிறது! அது என்ன?**

*படியுங்களேன், அடுத்த இதழ்* **மங்கையர் மலர்** *இணைப்பை!*

# தோஷம் இல்லை தோழி

**வி**ஷாலி என்னைப் பார்த்ததும் குற்றம் சாட்டுகிற குரலில் சொன்னாள்.

"என்னை நீ சுத்தமா மறந்துட்டே... சரியா?"

"இல்லை..." என்று மறுக்க முயன்றேன்.

என் பெண் அனுவின் கன்னத்தைத் தட்டினாள்.

"எத்தனை வயசு?"

"ஆறு."

"ஆறு வருஷமா... என் ஞாபகம் உனக்கு வரவே இல்லை" என்றாள் மீண்டும்.

உண்மையில் விஷாலியை என்னால் மறக்க முடியாது. எப்படி முடியும்? எனக்குப் பிறந்த அனுவே தனது ஒவ்வொரு செய்கையிலும் விஷாலியை ஞாபகப்படுத்தும் போது.

"அனு அப்படியே உன்னை உரிச்சு வச்சிருக்கா. அந்தப் பிடிவாதம், தீர்மானம், வெடுக், வெடுக்குனு பேச்சு எல்லாம்" என்றேன்.

சொல்லும்போதே குரல் லேசாய் நடுங்கியது. என்னுள் பழைய நினைவுகள் கட்டுப்பாடு மீறிக் கிளர்ந்து மேலே வந்தன.

என் உணர்வை விஷாலி புரிந்து கொண்டிருக்க



வேண்டும்.

"எப்படி இருக்கான் அந்த ராஸ்கல்?"

"அப்பவே டெல்லிக்கு ட்ரான்ஸ்பர் வாங்கிக்கிட்டு போனவன்தான். மறுபடி பார்க்கவே இல்லே."

"கல்யாணம் ஆயிருச்சா?"

"தெரியலே. ஆகியிருக்கும்."

"பாவம். எவ மாட்டினாளோ..." என்றாள் வெறுப்புடன்.

பேச்சை மாற்ற நினைத்தேன்.

"விஷா... வாயேன். இப்படியே கடை வீதில தற்செயலா பார்த்த சந்தோஷத்தோட முடிச்சுக





வேணாம். வீட்டுக்குப் போலாம்."

விஷாலி வேகமாய்த் தலையை ஆட்டினாள்.

"ஸாரிடி.. இன்னிக்கும், நாளைக்கும் எனக்கு டைட் ஷெட்யூல். ஒரு கண்டலன் ஸுக்கு வந்தேன். நெக்ஸ் டைம் நிச்சயம் வரேன்."

குனிந்து அனுவின் கன்னத்தை மறுபடி செல்லமாய்க் கிள்ளினாள். எதிர்க்கடையில் பார் சாக்லேட் வாங்கி அவள் கையில் கொடுத்தாள்.

போய் விட்டாள்.

அனு என் மனநிலை மாற்றத்

**ரிஷபன்**

தைப் புரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். என்னை என் பழைய நினைவுகளுடன் போராட விட்டு, வீட்டுக்கு வந்ததும் விளையாடப் போய் விட்டது. எனக்கு வங்கி விடுமுறை இன்று. அவருக்கு ஆபீஸ் உண்டு.

டவுனில் இரண்டொரு வேலைகள் இருந்தன. அதற்காகப் போன போதுதான் விஷாலியைப் பார்த்தது.

விஷாலி. எங்கள் பிராஞ்சுக்குக் கோவையிலிருந்து அவள் மாற்றலாகி வந்தபோது, 'சரியான ராங்கி' என்று தோன்றியது.

பழகினால் 'இல்லை'யென்று நிரூபணம் ஆனது. கவிதை எழுதுகிற சிநேகிதி. வரிகளில் என்னென்னவோ சொல்லுவாள்.

'எல்லாம் எழுத்துக்கு சரி நிஜ வாழ்க்கைக்கு ஒத்து வராதுடி' என்பேன்.

மனோகரும் மாற்றலாகி வந்திருந்தான். விஷாலி குறிப்பிட்ட 'ராஸ்கல்'. எதனால் அவனிடம் ஈர்க்கப்பட்டேன் என்று இன்று வரை புரியவில்லை.

"நீங்க போங்க. நான் டேலி பண்ணி வச்சுடறேன்" என்று தானாகவே முன் வருவான்.

சமய சஞ்சீவி. டவுனுக்குப் போகணுமா... கேஷ் கவுண்டரா... டிக்கெட் ரிசர்வேஷனா... ஒரு சமயம் அத்தையை ரிசீவ் செய்து வீட்டில் கூடக் கொண்டு வந்து விட்டான்.

மனோகரை எந்த அளவிற்கும் நம்பலாம் என்கிற உணர்வை அழுத்தமாய் மனத்தில் பதித்து விட்டான்.

அப்போதுதான் அந்தச் சம்பவம்.



***பால் பாயசம் (அ) வெஜிடபுள் சூப் செய்யும் போது 1 ஸ்பூன் வெண்ணெயில் 1 ஸ்பூன் மைதா மாவு போட்டுச் சிறிது வறுத்துப் பேஸ்ட் போலாக்கிச் சேர்த்தால் நல்ல திக்காக இருக்கும்.***

***— விஜயலட்சுமி.***

பக்கத்துக் கவுண்டரில் அவனுடா நானும் மட்டும். வாடிக்கையாளர் எவரும் இல்லாத நேரம்.

"ஐ லவ் யூ... அருணா" என்றான் திடீரென.

திடுக்கிட்டு திரும்பிப் பார்த்தேன். எழுந்து வந்து என்னருகில் அலுவலக விஷயம் பேசுகிற தோரணையில் நின்று மீண்டும் சொன்னான்.

"எ... என்னது?"

"யோசிச்சு முடிவு சொல்லுங்க. அவசரம் இல்லே. மாட்டேன்னு மட்டும் சொல்லிராதீங்க."

மறுபடி அவன் இருக்கையில் போய் அமர்ந்து விட்டான்.

**ஏ**தோ ஒரு நாவலை விஷாலி புகழ, நான் 'படிக்கவில்லை' என்று குறைப்பட்டுக் கொள்ள மறுநாள் 'அன்புடன், மனோ' என்று முதல் பக்கம் எழுதி புத்தகம் என் மேஜை மீது.

வரிசையாய் ஏதாவது செய்து கொண்டிருந்தான் சளைக்காமல். பஸ்ஸைத் தவறவிட்டு நின்ற போது பைக்கில் லிப்ட் கொடுத்தான்.

"முடிவு பண்ணிட்டீங்களா" என்றான் வீட்டருகில் இறக்கி விட்ட போது.

என்னுள்ளும் காதல் செடி துளிர்த்து விட்டது. என்னையும் ஒருவன் நேசிக்கிறான்.

பெற்றோரிடம் வந்து பேசச் சொன்னேன். சம்மதித்தான். ஆனால் அவகாசம் கேட்டான். சினிமாவுக்குப் போனோம். இருட்டில் என் கழுத்துப் பகுதியில் அவன் விட்ட மூச்சு சுட்டது. விலக முயன்றேன். தோள்புறம் கை வைத்து அணைத்தாற்போல அமர்ந்தான். நகர விடவில்லை.

"ஊருக்குப் போய் வருகிறேன்" என்றது தான் கடைசி.

இந்த இரண்டு, மூன்று மாதங்களில் அவன் மனைவி போலவே உணரத் துவங்கி விட்டேன்.

"எப்ப திரும்பி வருவீங்க?" என்று கேட்ட போது என் குரல் கெஞ்சியது.

எப்படிப் பாதித்து விட்டான் என்னை.

பதினைந்து நாட்கள் வரவே இல்லை. பிராஞ்சில் அவன் டெல்லிக்கு டிரான்ஸ்பர் கேட்டிருந்ததாகவும், ஆர்டர் கிடைத்து விட்டதாகவும் பேசியபோது எனக்கு 'எப்படித் தெரியாமல் போனது' என்று அதிர்ந்தேன்.

என் காதலை 'ஒளித்து' வைக்கிற முயற்சியில் ஈடுபட்டதில் மற்ற விவரங்கள் என் கவனத்தில் பதியவே இல்லை.

போய் விட்டான். என்னுடன் ஒரு வார்த்தை கூடப் பேசாமல்.

என்னை 'ஏமாற்றி இருக்கிறான்' என்பது புரிபட கொஞ்ச நாட்களாயிற்று. புரிந்த போதோ இடிந்து போனேன்.

விஷாலி யூகித்திருக்க வேண்டும்.

அவள்தான் என்னைத் தனிமையில் அழைத்துப் போய் மனம் விட்டுப் பேச வைத்தாள்.

குமுறி விட்டேன்.

"விடுறி. அவன்லாம் ஒரு ஆம்பளை. தரங் கெட்டவன். கெட்ட கனவா மறந்துரு. வெறும் ஃப்ரண்ட்ஷிப்பா நினைச்சுக்க'' என்றாள்.

"எப்படிடி.. என்னால முடியலே. எந்த அளவு என் மனசுல தூண்டி விட்டு... இப்ப எப்படி நான் இன்னொரு ஆணோட வாழ்க்கை நடத்தறது. எனக்குக் கல்யாணமே வேணாம். என் லைஃபே போச்சு..'' புலம்பிக் கொட்டினேன்.

"பைத்தியம். உளறாதே. வா என்னோட... எங்க கிராமத்துல கிரகப்பிரவேசம். ரெண்டு நாள் என்னோட இரு. உன்னைத் தனியா விடவே எனக்கு யோசனையா இருக்கு."

வற்புறுத்தி இழுத்துப் போனாள். என் பெற்றோரிடம் ஊருக்கு அழைத்துப் போவதாக சொன்னதும் அவள்தான்.

**சா**ஸ்திரிகள் வந்திருந்தார். விஷாலி குடும்பத்தாருடன் நானும் ஹாலில் அமர்ந்திருந்தேன்.

"எல்லாம் ரெடியா.. லிஸ்ட்படி சாமான் வாங்கியாச்சா?'' என்றார்.

"ஆச்சு'' என்றார் விஷாலியின் அப்பா.

"காலைல சீக்கிரமே முகூர்த்தம்... செங்கல் பதினாறு வேணும். ஹோமத்துக்கு... அதுவும் ரெடிதானே...''

"செங்கல்லா... இப்ப சொல்றீங்களே...''

"ஏன்... வாசல்ல பார்த்தேனே...''

"அது... வேற ஏதோ காரியத்துக்கு யூஸ் பண்ணது. அதை எப்படி...'' என்று இழுத்தார் விஷாலியின் அப்பா.

சாஸ்திரிகள் அவரை உற்றுப் பார்த்தார்.

"ஒரு தோஷமும் இல்லே. பஞ்சபூதங்கள். மண்ணு, ஜலம், காத்து, அக்னி, இப்படி எதுக்கும் தோஷம் இல்லே... நாம குளிச்ச ஆத்து ஜலம் ஸ்வாமிக்கு அபிஷேக குடத்துல போகறது... கல்லை வச்சு ஆவாஹனம் பண்றப்ப வேற மாதிரி. மறுபடி மண்ணுல சேர்த்துட்டா புதுசுதான். எத்தனை தடவை வேணா எடுத்துக்கலாம். நீர் சுவாசிச்ச காத்தை நான் சுவாசிக்கலியா... தாராளமா அதையே கொண்டு போய் புது வீட்டுல வச்சிருங்கோ...''

அழுத்தம் திருத்தமாய் சொல்லிக் கொண்டிருந்தபோது விஷாலி என்னைத் தட்டினாள்.

"கேட்டுக்கோ...''

தோஷம் இல்லே.

மனோகரை மனசை விட்டுத் தூர எறி. நிஷ்களங்கமாய் மீண்டும் எழும்பி வா. நீ புது மனுஷி. உன்னில் தோஷம் இல்லை. பஞ்சபூதங்களால் ஆனவளே... கறை எதுவும் உன்னைத் தீண்டாது."

விஷாலி புன்முறுவலுடன் என்னைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். எனக்கு அவள் பார்வை எதை எதையோ பேசியது.

நான் தெளிந்து நிமிர்ந்தது அவளால்தான்.

பின்னர் பெற்றோர் பார்த்த வரனுக்கு உறுத்தலின்றி கழுத்தை நீட்டி, என்னைப் பூர்ணமாய் நேசிக்கிற கணவனுக்கு, முழுமையாய் அர்ப்பணித்து, இன்று இல்லற வெற்றிக்குச் சாட்சியாய் இதோ... என் மகள் அனு. எல்லாவற்றுக்கும் காரணம் விஷாலி.

"**அ**ம்மா... என்ன தூங்கறே.... உக்கார்ந்துகிட்டே...''

என்னைப் பற்றி உலுக்கினாள் அனு.

"விழித்துக் கொண்டுதான் இருக்கேன்'' என்றேன் அவளை வாரி அணைத்துக் கொண்டு.

**குருமா நீர்த்து விட்டால், அதில் ஒரு கைப்பிடி ஓட்ஸைப் போட்டு கொதிக்க வைத்தால், குருமா கெட்டியாகி விடும். அத்துடன் சுவையும் சத்தும் அதிகரிக்கும்.**
**— ஜெயசுதா ஷங்கர்**





# குழந்தைகள் மனசர்வே

**ச**மீபத்தில் மும்பையில் அன்தேரி பகுதியிலுள்ள 'ராஜன்வித்யாலயா' என்ற சி.பி. எஸ்.சி. பள்ளியில் குடும்ப தின விழா சம்பந்தமாக புதுமையாக குழந்தைகளை வைத்து ஒரு (சர்வே) கணக்கெடுப்பு நடத்தப்பட்டது. அதில் 5 முதல் 9 வயது வரை உள்ள 400 குழந்தைகள் கலந்து



கொண்டார்கள். சர்வேயில் குழந்தைகளிடம் அவரவர் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சிகரமான சோகமான நேரம் பெற்றோர்களின் விரும்பத்தக்க / விரும்பத்தகாத குணம் எது என்பது போன்ற கேள்விகள் கேட்கப்பட்டிருந்தன. விதவிதமான மனதை உருக்கும் சிந்திக்க வைக்கும் பதில்கள் வெளியாயின. உதாரணத்திற்குக் கீழே

*சில பதில்கள்:*

- என் அம்மா பாத்ரூமிற்குச் செல்லும் போது நான் தனிமையாக உணருகிறேன்.
- என் அப்பா வெயிலில் வேலைக்குப் போகும் போது மனது வருத்தமடைகிறது.
- என் அம்மாவின் அழகான முகம் வேலையிலிருந்து மாலை வரும் போது கோபத்தாலும் எரிச்சலாலும் அசிங்கமாக





எனக்கு மிகவும் பிடித்தது அவர் என் அம்மாவிற்கு வீட்டு வேலை செய்ய உதவுவது.

☯ எனக்கு என் வீட்டில் பிடிக்காத நேரம் சாப்பிடும் நேரம். ஒருவர் சாப்பிட்ட பின்தான் மற்றொருவர் சாப்பிட வேண்டும். தனியாக சாப்பிட பிடிக்கவில்லை.

☯ என் தந்தை சந்தோஷமாக சிரித்துப் பார்த்ததே இல்லை. அவர் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும்.

☯ என் அம்மாவின் வெடித்த குதிகால்களை எனக்குப் பிடிக்கவில்லை.

☯ என் அம்மா நான் தூங்கும் போது சொல்லும் கதைகள் பூக்கள் நிறைந்துள்ள ஓர் அழகான இடத்திற்கு என்னை அழைத்துச் செல்வது போல உள்ளது. எவ்வளவு இனிமையாக உள்ளது என் அம்மாவின் குரல்?

☯ இரவு என் அம்மா என்னுடன் படுக்காதது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை.

☯ என் தந்தையிடம் எனக்குப் பிடித்தது அவருக்கு 'கிச்சுகிச்சு' மூட்டினால் நிறைய சிரிப்பது.

☯ என் அம்மா நான் செய்யும் தவறுகளை திருத்த அவகாசம் தருவாள். கடைசியில் நான் சரியாகச் செய்யும் போது பாராட்டுவாள். அது எனக்குப் பிடிக்கிறது.

☯ எனக்குக் கடலின் கீழே பெரிய வீட்டில் என் அம்மா, அப்பா தம்பிகூட வாழப்பிடிக்கும்.

— மித்ராமுரளீதரன்

மாறுவது எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. அம்மாவை அப்போது பார்க்கப் பயமாக உள்ளது.

☯ எனக்கு என் அப்பாவை நிறைய பிடிக்கும். ஏனென்றால் ஏழைகளுக்கு எப்போதும் டொனேஷன் கொடுப்பார்.

☯ அம்மா நகம் கடிப்பது எனக்குப் பிடிப்பதில்லை.

☯ என் தந்தையிடம்



# என்டைஸ்



## நிம்மதி நிம்மதி உங்கள் சாய்ஸ்
## என்டைஸ் துணிகள் எங்கள் சாய்ஸ்

கற்றுக் கொள்ள கற்றுக் கொள்ள அறிவு விரிவடையும்...
என்டைஸ் சீருடை அணிய அணிய அழகு கூடும்...
அறிவுக்கு அழகு கல்வி.
அழகுக்கு அழகு என்டைஸ் சீருடை!

10%
தள்ளுபடி
மே 2 முதல் ஜூன் 30 வரை

**என்டைஸ்®**

சிறந்த துணி ரகங்கள். சரியான விலை.

**நேஷனல் டெக்ஸ்டைல் கார்ப்பொரேஷன்**
(தமிழ்நாடு மற்றும் பாண்டிச்சேரி) லிமிடெட்
ஒரு மத்திய அரசு நிறுவனம்

35-B, [illegible] மில்ஸ் ரோடு, கோயமுத்தூர் - 641 009.

sasiads.com

பார்த்துவிடி

## தேசம் தோறும் பாஷை

என் கணவர் ஆந்திராவில் வேலையில் இருந்தபடியால் முதன் முதலாக குடித்தனம் செய்யச் சென்றேன்.

எனக்குத் தெலுங்கே தெரியாது. காலையில் பால்காரன், "பாலு" என்று கத்தியதும் பால் பாத்திரத்தை நீட்டியதும் அதில் பாலை விட்டான். ஒரே எறும்பாக இருந்தது. எப்படி அவனிடம் சொல்வது என்று யோசித்து, "பாலு" என்பது போல 'எறும்பு' விழுந்திருப்பதைக் காண்பித்து, "லு" சேர்த்து "எறுமுலு" என்றேன்.




அவன் 'ஓ' என்று சிரித்து, "பாலுலோ எனுமுலு, எட்ல படிந்தி?" என்று சொல்ல என் கணவரும் சிரித்தபடி பாலில் இருந்த எறும்பைக் காண்பித்தார்.



"சீமலு'ம்மா. இதி நீ பாத்ரலோதான்" என்று பாத்திரத்தைக் குற்றம் சொல்லிச் சென்றதும் என் கணவரும் 'எறுமுலு' என்றால் 'எருமை மாடு' என்று தெலுங்கில் அர்த்தம், 'பால்ல எப்படி எருமை விழும்னு சிரிச்சான்' என்று சொன்னார். நானும் தெலுங்கு கற்றுக் கொண்டேன் சிரித்தபடி.

இதுபோல நாங்கள் பெங்களூர் வந்ததும் கன்னட பாஷை தெரியாததால் என் பிள்ளை காருக்குப் பெட்ரோல் போட,

"ஹத்து லிட்டர் ஹெட்ரோல் ஹோடு" என்றதும் ஒரே சிரிப்பு.

பிறகு கன்னடமும் பேசக் கற்றுக் கொண்டோம்.

— எஸ். தனலட்சுமி

புரியாத ஊரில்..

# அரச மரத்தடிப் பிள்ளையார்

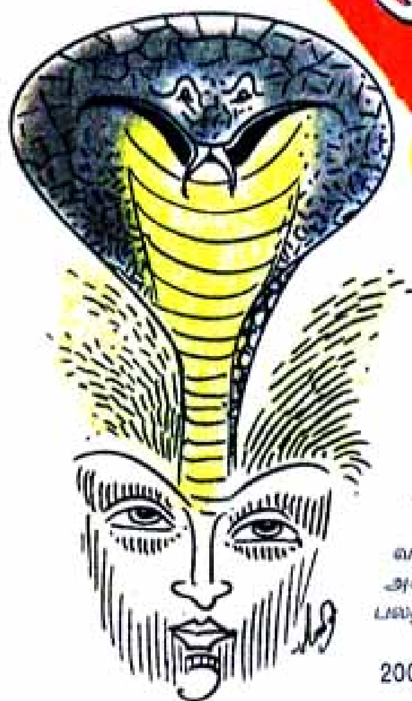


நம் நாட்டில் ஆற்றங்கரை, குளக்கரை, தெருமுனைகள், மூலைமுடுக்குகள் என்று எங்கு பார்த்தாலும் சர்வசாதாரணமாகக் காணக்கிடைக்கும் காட்சி ஒரு அரச மரமும், அதன் கீழ் பிள்ளையாரும் நாகரும்தான். தற்காலம் கோவில்களிலும் இந்த ஏற்பாடு ஒரு இன்றியமையாத அம்சமாக ஆகி விட்டது.

எளிதாகக் காணக் கிடைக்கும் எந்தப் பொருளும் நம்முடைய கவனத்தை அவ்வளவாகக் கவருவதில்லை. அதே போல, இந்தக் கூட்டணியும் நம்முடைய பார்வையில் அடிக்கடி பட்டாலும், அதன் பின்னணியைப் பற்றிய அறிவோ, அன்றாட வாழ்க்கையில் அதன் பங்கோ, அல்லது இவற்றை அறிந்து கொள்ளும் ஆர்வமோ நமக்கு ஏற்படுவதில்லை. இது ஏன்?

நம்முடையது மிகவும் புராதன மதம். அதன் முக்கிய தத்துவங்கள் கர்ண பரம்பரையாக வாய் வழியாகவே தொடர்ந்து வந்தன. நம்முடைய முன்னோர்கள் எதையும் வெளிப்படையாகச் சொல்லாமல், அதே சமயம் சொல்லாமலும் விடாமல், குறிப்பாக உணர்த்துவதில் சமர்த்தர்கள்.

ஆர்வமுள்ளவனுக்கு அர்த்தமுள்ளதாக உள்ள வைதிக சடங்குகள், ஆர்வமில்லாதவனுக்கு வெறும் Rituals ஆகவும் கேலிப் பொருளாகவும் உள்ளன அல்லவா! நம்முடைய எல்லா மத விஷயமும் அப்படித்தான்.



சாம்பலை ஊதினால் நெருப்பு கண்ணுக்குத் தெரிகிறது. ஊத முயற்சியும் ஆர்வமும் வேண்டும். அதே போல, உணரத் தெரிந்தவனுக்கு ஆயிரம் உள் அர்த்தங்கள் உடன் விளங்கும், ஆர்வமில்லாதவனுக்கு பைத்தியக்காரத்தனமாக தோன்றும் ஒரு விஷயமே இந்தக் கூட்டணி விவகாரமும். வெளிப்படையாகச் சொல்லாமல் விட்டதே தவறோ என்று கருதும்படி நம் எல்லா மதச் சடங்குகளும் கேலிப் பொருளாக ஆகி விட்டனவே!

நம் முன்னோர்களின் நோக்கம் அன்றாட சுகமான வாழ்க்கை மட்டுமல்ல. எதிர்காலச் சந்ததிகளைப் பற்றியும் அக்கறை நிறைந்தவர்கள். ஒவ்வொரு மனிதனும் நிறைய ஆத்ம பலத்தை அடைந்த பிறகே இல்லற வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள

வேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருந்தனர்.

அதே சமயம், எல்லோரும், மதிப்பீட்டைப் பொறுத்த வரையில், வெவ்வேறு நிலையில் இருப்பதையும் அவர்கள் மறக்கவில்லை. அதனால் அவர்கள் அமைந்த வாழ்க்கை முறையில் ஒவ்வொரு தனி மனிதனுடைய தேவைகளும் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டன. கட்டாய அனுஷ்டானமாக இரண்டு விஷயங்கள் சொல்லப்பட்டன. ஒன்று காயத்ரி உபாசனை மற்றொன்று கணபதி உபாசனை. கணபதி உபாசனையைப் பொறுத்தவரை, எல்லோருக்கும் ஒரு தூண்டுகோலாக அமையும் முயற்சியே அரசமரத்தடிப் பிள்ளையார்.



மனிதனின் மூலாதாரத்தில் ஸ்வயம்பூ என்று ஒரு லிங்கம் உண்டு. இந்த லிங்கத்தை, அந்த மனிதனின் ஜீவசக்தியான குண்டலினி மூன்றரை சுற்று சுற்றிக் கொண்டு லிங்கத்தின் மேல் பாகத்தில் தன் தலையைக் கவிழ்த்து வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. முறையான பிராணாயாமத்தினால், இந்தக் குண்டலினி சக்தியைத் தூங்கும் நிலையிலிருந்து எழுப்ப வேண்டும். பின்பு அதை ஸூஷும்னா நாடி வழியாக, சிரஸில் உள்ள பிரம்ம ரந்திரத்திற்குக் கொண்டு சேர்த்து, சந்திரனின் அமிர்த பானத்தைச் செய்விப்பதே ஆத்ம பலத்தை விருத்தி செய்யும் யோக சாதனையின் லட்சியம்.

தூங்கும் பாம்பு தூண்டப்பட்டால் சீறி எழுந்து தலையை உயரமாகத் தூக்குகிறது. ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் உள்ள அவன் ஜீவசக்தியான குண்டலினி விழிப்படையாத நிலையில் உள்ளது. யோக சாதனையின் உஷ்ணத்தால், அது எழுப்பப்படும் பொழுது, வேகத்தில் பாம்பைப் போல, சீறிக் கிளம்புவதால், குண்டலினி சக்தி பொதுவாக, பாம்பாக, உருவகப்படுத்தப்படுகிறது.

குண்டலினியை எழுப்பிச் செய்யப்படும் இந்த அனுஷ்டானம் நாளடைவில் திரிந்து, உயிருள்ள பாம்பிற்குப் பால் வார்க்கும் சடங்காக மாறி விட்டதா, அல்லது நன்கு விஷயம் தெரிந்தவர்களால், பொது ஜன நன்மையைக் கருதி, வேண்டுமென்றே மாற்றப்பட்டதா?

பற்பல வழிபாட்டு முறைகள், அதற்குரிய சாதனங்கள், பூஜை விதானங்கள் இவற்றுடன் கூடி விரிவாக அமைக்கப்பட்டு எல்லோரும் செய்யும்படியாக நம் மதத்தில் institutionalise செய்யப்பட்டுள்ளது. அதே சமயம், அந்த வெளி வழிபாட்டு மந்திரங்கள், சாமக்கிரியைகள் முதலிய அனைத்துமே ஆர்வமுள்ள சாதனைகளை உள்வழிபாட்டுக்குத் தூண்டும்விதமாக அமைந்துள்ளன.

இது தற்செயலாக ஏற்பட்டதல்ல. சடங்குகள் பொதுவாக மதத்தின் எல்லா உறுப்பினர்களையும், மதாடுபாடு உள்ளவர்களாக ஆக்கவும், கடவுள்பால் மனத்தைத் திருப்பும் கருவியாகவும் அமைந்தன. அவரவர் ஈடுபாடு, தொடர்ந்த நம்பிக்கை இவற்றைப் பொறுத்துப் பலனும் கிடைக்கத் தவறுவதில்லை. தீவிர சாதகனுக்கு இந்தச் சடங்குகள், உள்வழிபாடு என்ற ஆலயத்திற்கு சாரமாக அமைந்தன.

மனித வாழ்வில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கும், நவீன 'ரேக்கி' முறைகளில் புகழப்படும், ஏழு சக்கரங்களில் மூலாதார சக்கரத்திற்கு அதிஷ்டான தேவதை கணபதி. அந்தச் சக்கரத்தில் கணபதியை அந்தர்முகமாக (உள்முகமாக) தியானித்து உபாஸித்து, ஸர்வ ஸித்திகளையும் அடைய வேண்டும்.

இந்த யோக அனுஷ்டானத்தை ஒவ்வொருவரும் செய்ய வேண்டும் என்பதை நமக்கு அடிக்கடி நினைவூட்டவே, மேற்குறித்தபடி அரச மரத்தடியில் கணபதியையும் நாகரையும் வைத்துப் பூஜிக்க எங்கும் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது.

இந்தச் சாதாரண பூஜைக்குக் கூட

விசேட பலன்கள் உண்டு. நாகர் ஒரு லிங்கத்தை மூன்றரை சுற்றுச் சுற்றிக் கொண்டு அந்த லிங்கத்தின் மேலேயே தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டிருப்பதைப் போன்ற அமைப்புள்ளது. இடா, பிங்களா என்ற சந்திர சூர்ய நாடிகள் இரண்டும் பின்னிக் கொண்டு மேற்கூறியபடி சிவஸ்தானத்தில் முடிவு பெறுவதை இரு பாம்புகளுக்கு மத்தியில் அமைந்த லிங்கமும் நாகங்களும் அறிவிக்கின்றன.

மனித சரீரம் விருக்ஷம். அதாவது அரச மரம். பாம்பு உருவில் ஸ்வயம்பூ லிங்கத்தை மூலாதாரத்துக்கு மேல் மூன்றரை சுற்று சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் குண்டலினி சக்தி நாகர் சிலை. மூலாதாரத்திற்கு அதிபதியான கணபதி சிலை பக்கத்தில். இது மூன்றும், பார்த்த மாத்திரத்திலேயே, தகுதி உள்ளவர்களுக்கு யோகத்தைப் போதிக்கும், அடிக்கடி நினைவூட்டும். மற்றவர்களுக்கு குண்டலினி சக்தி, கணபதி இவர்களின் வழிபாட்டினால் க்ஷேமமும் உலக வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாத அவர்களின் அருளும் கிடைக்கும். இந்த யோக வழியில் என்றேனும் ஒருநாள் பிரவேசிக்கும் ஆர்வத்தையும் தூண்டும்.

இந்த யோக அனுஷ்டானங்கள் பிரம்மசர்ய காலத்தில் செய்ய வேண்டுவதின் அவசியத்தையும், செய்வதினால் ஏற்படும் நன்மையையும் அறிவுறுத்தவே, இந்த இடத்தில் கணபதியும் பிரம்மச்சாரியாகவே அமைக்கப்பட்டிருக்கிறார்.

எத்தனையோ மரங்கள் இருந்தும் அரச மரத்தை ஏன் எடுத்துக் கொண்டார்கள் என்று பார்ப்போம். அரச மரத்தில் தேஜஸ்ஸின் அம்சம், அக்னியின் அம்சம் இருப்பதாக வேதங்கள் கூறுகின்றன. இதைப் பற்றி ஒரு இதிகாசமும் வேதத்தில் உள்ளது. அதில் அரசு, அக்னி கர்ப்பமான விருக்ஷம் என்றும், இந்தக் காரணத்தினால் இந்த மரம், எல்லா விருக்ஷங்களிலும் சிறந்தது, அதாவது 'அரசு' என்று ஆகிறது என்று கூறப்பட்டுள்ளது. யாகங்களில் அக்னியை உற்பத்தி செய்யும் அரணிக் கட்டையாகவும் ஹோம சமித்துக்களாகவும் அரசு உபயோகப்படுகிறது.

சமீப கால ஆராய்ச்சிகளின்படி, வாதா மரக்காற்று மலட்டுத்தன்மையை அதிகப்படுத்தும் தன்மை உடையது என்றும் அரச மரக்காற்று மலட்டுத்தன்மையைப் போக்குவதற்கு அனுகூலமானது என்றும் கண்டறியப்பட்டுள்ளன.

மனிதர்களின் உள்ளுணர்வு ஆன்மீக நிலையையும் உடல் ஆரோக்கியத்தையும் ஒருசேர அளிக்கவல்லதான இந்தக் கூட்டணி, அடுத்த முறை கண்ணில் பட்டால், அதற்குரிய மரியாதையை நாம் இப்போது அளிப்போமல்லவா!

— நாராயணி

## ஆந்திர நெல்லிக்காய் பச்சடி

**ஆந்திரர்கள் நெல்லிக்காயைப் பச்சடி செய்து விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். பொதுவாகவே உயிர்ச்சத்து மிகுந்த நெல்லிக்காயை, ஏகாதசி விரதம் இருப்பவர்கள், மறுநாள் துவாதசியன்று உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது வழக்கம். இது வயிற்றில் எரிச்சல், பித்தம், வாயு ஆகியவற்றிற்கு மிகவும் நல்லது. வாய்ப்புண் உள்ளவர்களும் நெல்லிக்காய் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வர குணமாகும்.**

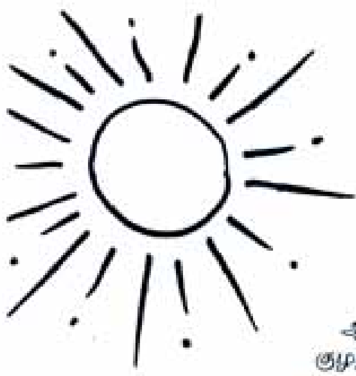
**ஆந்திரா நெல்லிக்காய் பச்சடி மிகவும் சுவையாக இருக்கும். 7, 8 பெரிய நெல்லிக்காய்களின் கொட்டையை எடுத்து விட்டு சதைப் பாகங்களை அரிந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.**

**வாணலியில் எண்ணெய் சிறிதளவு ஊற்றி கடுகு தாளித்து அதில் காய்ந்த மிளகாய் 4, பச்சை மிளகாய் 2, வெந்தயம் ¼ டீஸ்பூன் வறுத்துக் கொள்ளவும். நெல்லிக்காயோடு கொத்துமல்லித் தழை சிறிதளவு, புளி கொட்டை பாக்களவு, உப்பு, பெருங்காயம், வறுத்த சாமான்களைச் சேர்த்து மிக்ஸியில் தண்ணீர் விடாமல் அரைத்து எடுக்கவும். இதை சாதத்தில் கலந்து சாப்பிடலாம். தொட்டுக் கொள்ள நன்றாக இருக்கும்.**

**தேவைப்படுபவர்கள் தயிர்ப் பச்சடி செய்து கொள்ளலாம். புளி, கொத்துமல்லித் தழை நீங்கலாக மீதி உள்ளவற்றை அரைத்துத் தயிரில் கலந்து கடுகு, உ. பருப்பு தாளிக்கவும். விருப்பமுள்ளவர்கள் இதோடு பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், கொத்துமல்லித் தழை, தக்காளி சேர்க்கலாம்.**

**— ஷோடாலக்ஷ்மி**

# தயிர் சாதம்



சமீபத்தில் தொலைக்காட்சியில் வெளியாகும் ஒரு விளம்பரத்தில் ''டிபன் பாக்ஸில் தயிர் சாதம் இல்லையெனில் அதுவே ஆனந்தம்'' என்று ஒரு குழந்தை சந்தோஷமாகக் கூறுவது ஏனோ எனக்கு மிகுந்த துக்கத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. இந்த விளம்பரம் என்றில்லை, பொதுவாகவே யாருமே தயிர்சாதத்தைக் கிண்டலடிப்பது எனக்கு அறவே பிடிக்காது.

அப்படி என்ன எல்லோரும் வெறுக்கும் அளவுக்குப் பாவம் பண்ணியது இந்தத் தயிர் சாதம்? என்ன அருமையான, சாத்வீகமான அமிர்தம் (அதுவும் கொளுத்தும் வெயிற்காலங்களில்!) அதைப் போய் இப்படி கிண்டலடிக்கிறார்களே என்று ரொம்ப வருத்தப்படுவேன். ஆபீஸில்கூட தயிர் சாதம் கொண்டு போனால், "என்ன மேடம், வயிறு சரியில்லையோ?" என்கிறார்கள்.

ஹோட்டல்களுக்குச் சென்றால், 'இன்றைய ஸ்பெஷல்' என்று 'லெமன் ரைஸ்', 'டொமாட்டோ ரைஸ்' என்றெல்லாம் ஸ்டைலாகப் போடுபவர்களில் ஒரு சதவிகிதம் கூட 'கர்ட் ரைஸ்' என்று போடுவதில்லையே.

'தாலி' எனப்படும் அளவுச் சாப்பாட்டில் பெரிய பெரிய கிண்ணங்களில் நிரம்பி வரும் சாம்பார், ரசத்துக்கு இணையாக பாதி கிண்ணமோ, அல்லது பிரத்தியேகமான 'உத்தரிணி' சைஸ் கிண்ணத்திலோ தயிர் வைக்கிறார்கள். தயிர் சாதம் சாப்பிடாமலேயே எழுந்து போகட்டும் என்ற எண்ணம் போலும். அதென்னது தயிர் சாதம் மீது அவ்வளவு துவேஷம் என்று புரியவில்லை.

எனக்குச் சிறு வயதிலிருந்தே தயிர் சாதம் மீது அபார பிரியம். அதற்கு தொட்டுக் கொள்ள மாம்பழம் முதல் மோர் மிளகாய் வரை எது வேண்டுமானாலும் நன்றாக இருக்கும். சிலர் தாம் எஞ்சினீயர் ஆகும் கனவு நிறைவேறாமல் தயிர் சாதத்திலேயே அணை கட்டி அதில்



குழம்பை விட்டுக் கொண்டு 'ஓவர் ஃப்ளோ' செய்யாமல் ஜாக்கிரதை யாக சாப்பிடுவதையும் பார்த்திருக் கிறேன்.

குழந்தையாக இருக்கும்போது விரும்பிச் சாப்பிடும் 'தச்சி மம் முவை' பெரியவர்கள் ஆனதும் மக் கள் வெறுப்பது ஏன்? ரொம்ப யோசித்ததில் 'தச்சி மம்மு'வில் ஒன் றும் கோளாறு இல்லை. அதைத் தயார் செய்வதில்தான் கோளாறு என்று புரிந்தது.

இல்லையா பின்னே? சின்னக் குழந்தைக்கு நன்கு சாதத்தை மசித்து, நல்ல புளிக்காத தயிரைப் போட்டு, குளிர்ச்சியாகக் கொடுக் கும் பலர், டிபன்பாக்ஸ் அல்லது விருந்து என்று வரும்போது தயிர் சாதத்துக்கு அதற்குரிய 'ட்ரீட் மெண்ட்' தருவதில்லை என்பது தான் நிஜம்.

பல திருமணங்கள்/விசேஷங் கள்/விருந்தாளிகள் தயிர் சாதத் தைச் 'கடச் கட' பரிமாறுகிறார் கள். ஊதி ஊதிக் கையும் வாயும் சுட்டுக் கொள்வதிலேயே முக்கால் வாசி இன்பம் குறைந்து விடுகின் றது. அடுத்ததாக வேறு சிலர் வீட் டில் தயிர் சாதத்தை ஏதோ 'புலவு' போல செய்கிறார்கள். சோற்றுப் பருக்கைகள் ஒன்றையொன்று முறைத்துப் பார்த்துக் கொண்டு நிற் கின்றன. அதிலும் தயிரோ, ஈரப் பசையோ துளிக்கூட இல்லாமல் விறைத்துக்கொண்டு. அப்பப்பா! தொண்டையில் இறங்குவதே பிரம்மபிரயத்தனமாகி விடுகிறது.

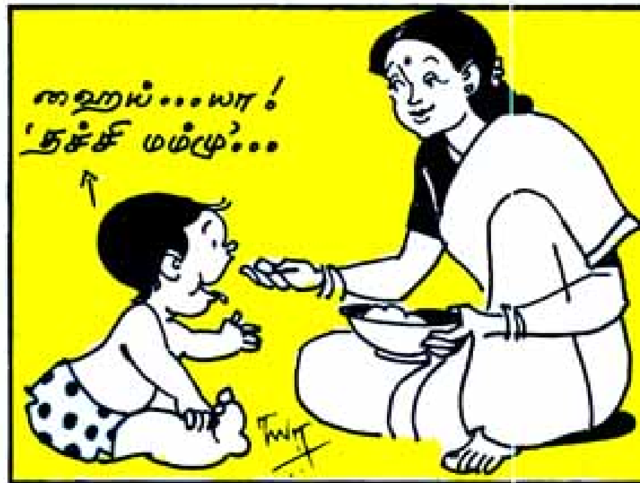
வேறு சிலரோ டிபன் டப்பா வைத் திறந்தாலே குப்பென்று புளித்த வாடை வீச, அவர்களோ 'புளிக்கக் கூடாது என்றுதான் பச்சை மிளகாய் தாளித்துக் கொண்டு வந்தேன். ஆனாலும் புளித்து விட்டது போல 'ஹி....ஹி' வழிவதைப் பார்த்தால் பாவமாக இருக்கும்.

சேர்ந்து சாப்பிடும்போது இவர் கள் இந்தத் தயிர் சாதத்தைப் பகிர முற்பட மற்றவர்கள் 'வேண்டாம் வேண்டாம்' என்று வேகமாக தடுக்க முற்பட பாவமாக அந்த தயிர்சாதம்.

'சரிதான், இவ்வளவு பேசுகிறாயே உனக்கு புளிக் காத தயிர்சாதம் பண்ணத் தெரியுமா'ன்னுதானே கேட்கிறீர்கள்? ரொம்ப ஓஹோன்னு இல்லாவிட்டா லும் உருப்படியான நல்ல தயிர்சாதம் செய்ய என் சிறிய அறிவுக்கு எட்டிய டிப்ஸ் இதோ:

முதலாவதாக சாதம் கொஞ்சம் குழைவாக சமை யுங்கள். ¼ தம்ளர் கூட தண்ணீர் விட்டாலும் பரவா யில்லை. அடுத்து, குக்கர் ஆவி அடங்கியவுடன் சூட்டோடு சாதத்தில் ஒரு கரண்டி பாலாடையோ, வெண்ணெயோ சேர்த்து நல்ல குழிவான கரண்டி கொண்டு மசித்துப் பிசையுங்கள். கொலஸ்ட்ரால் பார்ப்பவர்கள் வெறுமே சாதத்தை மசித்துக் கொள் ளுங்கள்.

அடுத்து சாதத்தை நன்றாக ஆற விடுங்கள். கொஞ் சம் கூட சூடு இல்லாமல் ஆறியதும் கடுகு, பெருங்




காயம், கருவேப்பிலை தாளித்து உப்பு சேர்த்து, எவ் வளவு தளர வேண்டுமோ, அவ்வளவு பால் விட்டுக் கலந்து, டப்பாவில் அடைப்பதற்கு முன் ஒரேயொரு ஸ்பூன் தயிர் போட்டுக் கலந்து வைத்தால் மதியம் தயிர்சாதம் புளிக்காத ஆனந்தம்.

வீட்டில் விருந்தா? பாலைக் குறைத்து, நிறைய புளிக்காத கெட்டித் தயிர் போட்டுக் கலக்கவும். தயிர்சாதம் ரெடியான பின்பு இஷ்டம் போல கேரட்/வெள்ளரி/மாங்கா இஞ்சி/திராட்சை என்று "கலக்குங்கள்". தயார் செய்ய வேண்டிய கடைசி ஐட்டமாக வைத்துக்கொண்டு, அதுவரை நன்கு ஆற விட்டுக் கலக்குங்கள்.

ஆங்! இன்னொன்று, ஊறுகாயை எப்போதும் தனி டப்பாவிலேயே வைக்கலாமே! என்ன, தயிர்சாதம் பண்ண ரெடியா? பண்ணிப் பாருங்கள், அப்புற மென்ன தயிர்சாதம்னா ஆனந்தம்தான்!

**— வித்யா ராம்மோஹன்**



# ஆஹா, போஹா!

நம்மூரில் அவல் உப்புமா. வடக்கே போஹா.

சும்மா சொல்லக் கூடாது. போஹாவின் ருசியே தனி. எங்கள் வீட்டில் ரஞ்சனாபாயி போஹா செய்த போது பக்கத்தில் நின்று கொண்டு என்ன ரகசியம் என்று பார்த்தேன். இதோ –

1. அவலை நன்றாக இரண்டு மூன்று முறை தண்ணீர் விட்டு அலசவும். தண்ணீரை வடிகட்டி, ஈரமான அவல் மீது தேவையான உப்பு, மஞ்சள் சேர்த்துக் கலந்து வைக்கவும்.

2. வெங்காயத்தை (ஒன்று) (இல்லாமலும் செய்யலாம்) பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும். பச்சைப் பட்டாணி இடைத் தால் கொஞ்சம் உதிர்த்து வைக்கவும். ஒன்று அல்லது இரண்டு பச்சை மிளகாய்களை இரண்டு துண்டாக்கவும். கருவேப் பிலையை உருவி வைக்கவும். காரட் (ஒன்று)டைத் துருவி வைக்கவும். முழு வேர்க்கடலையைத் தோலுடன் ஒரு பிடி எடுத்து வைக்கவும். கொத்துமல்லியை பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வைக்கவும். இவையெல்லாம் தயார் செய்ய பத்து நிமிடம் ஆகும். அதற்குள் அவல் ஊறிவிடும்.

3. அடுப்பில் வாணலி போட்டு, ஒரு கரண்டி எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, சீரகம் (வேறு எதுவும் வேண்டாம்) போட்டு, பிறகு பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலை சேர்க்க வும். அடுத்து வெங்காயத்தைப் போட்டுக் கிளறவும். இப்போது பச்சைப் பட்டாணி, வேர்க்கடலை, சேர்த்துக் கிளறவும். இவையெல்லாம் ரொம்ப நேரம் வதங்கத் தேவையில்லை. தேவையான உப்பு சேர்க்கவும். இப்போது ஊறிய அவலைப் போட்டு நன்றாகக் கலந்து, காரட் துருவலையும் சேர்த்துக் கிளறி ஒரு மூடி போட்டு 2 – 3 நிமிடங்கள் மூடி விடவும். அந்த ஆவியில் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து விடும்.

4. இறந்து, பச்சைக் கொத்துமல்லி தூவி, ஒரு டீஸ்பூன் எலுமிச்சை சாறு சேர்த்துக் கலந்து, உடனே அடுப்பை அணைத்து விடவும்.

நல்ல மஞ்சள் கலரில், ஆரஞ்சு நிற காரட் துருவலுடன் சிவப்பு வேர்க்கடலையுடன், பச்சைக் கலர் கொத்துமல்லி, கருவேப் பிலை, பச்சை மிளகாயு டன் லேசான புளிப்பு (எலுமிச்சை சாறு) ருசியில், உதிர் உதி ராக...

ரெடி, ஆஹா, போஹா!

- விஜயம்



# தாமரை

மணி ஏழரை ஆகிறது. இன்னும் பாத்ரூமின் உள்ளேயிருந்து சரண்யா வரும் வழியைக் காண வில்லை. சுஜாதாவிற்கு பி.பி. நிமிடத்திற்கு நிமிடம் ஏறிக் கொண்டே இருந்தது. சிவராமனோ 'ஹிண்டு' பேப்பரை ஒரு வரி விடாமல் படித்துக் கொண்டிருந் ததைப் பார்த்ததும் இன்னும் கொஞ்சம் படபடப்புக் கூடியது.

"ஏங்க, நீங்களாவது பேப்பரை சீக்கிரம் முடிச் சிட்டு, சரண்யாவை ரெடி பண்ணக் கூடாதா...? சிவனேன்னு உக்காந் துண்டே இருந்தா... நா ஒருத்தியா எத்தனை கவனிக்க முடியும்? இந்த முனியம்மாவ வேற காணோம்'' பரபரத்தாள்.

"இதோ... இத்தனை நாழி என் கிட்ட வம்புக்கு நிக்கறதுக்கு நீயே எத் தனையோ வேலை முடிச்சிருக்க முடியும்."

''அதானே... ஏதானும் உருப் படியா செய்யாட்டாலும்... அடியே சரண் கம் அவுட் குயிக்லீ... இட் இஸ் கெட்டிங் லேட் பார் மீ..."

"ஹும்... நீ எத்தனை பாஷைல கத்தினாலுஞ்செரி... அவ... எப்படி சீக்கிரம் பாத்ரூமை விட்டு வருவா? கொழந்தங்களை டாய்லட்ல அவ சரப்படுத்தறதால பின்னால அவர் களுக்கு 'கான்ஸ்டிபேஷன்' வர சான்ஸ் இருக்காம்..."

''யார் சொன்னா? டாக்டர் விஸ்வநாதனா?''

"இல்ல பரமக்குடி பரமேஸ்வர ஐயங்கார், எங்க பக்கத்து வீடு சொல்லுவார்."

"எனக்கு உங்க பரமக்குடி ஐயங் கார் ஆலங்குடி ஐயர் இவங் களோட சஜஷன்ஸ் எல்லாம் கேக்க டைம் இல்ல... அடி... சரண்யா..."

''நான் அப்பவே தலைபாடா அடிச்சிக்கிட்டேன். அட்டாச்டுல இருக்கற டாய்லட் அடச்சிருக்கு... யாரையாவது கூட்டிட்டு வந்து சரி பண்ணுங்கன்னு. தண்ணீ ஊத் தினா... சகலமும் வெளியே வந்து... ஓயாக்... ராமா... இன்னைக்காவது ஆளை அனுப்பி செய்யுங்க..."

"இதோ பார் சுஜா... நீயும் நானும் வர சாயங்காலம் ஆறு, ஏழு ஆயிடுது. அந் நேரத்துக்கு சாக்கடை கிளீன்



பண்றவன்னெல்லாம் கெடைக்க மாட்டான். கிழே சைபன் தொறந்து பாக்கணும்பான். இருட்டில என்ன தெரியும்? நீதான் ஏதானும் ஒருநாள் 'ஆஃப்' எடுத்துக்கணும்."

"ஆமா... இத்தனை பெரிய ஆபீஸ்ல 'கக்கூஸ் கிளீன்' பண்ண ணும்னு ஒருநாள் லீவ் அப்ளை பண் ணட்டா?"

# இலைகள்

ஸ்ரீரா

"உன் ஆபீஸ் பெரிசா இல்ல சிறிசான்னு தெரியாது. ஆனா கக்கூஸ் கிளீன் பண்ற வரை அட்டாச்டு நீ யூஸ் பண்ண முடியாது. கொழுந்தய அதட்டாதே காலைல..." பேப்பரை மேசை மீது விசிறி விட்டுப் போய் விட்டான்.

"ஆமா... எல்லாத்துக்கும் ஒரு வக்கணை பதில் மட்டும் ரெடியா. இல்லைன்னா நீங்க சிவராமனா இருக்க மாட்டீங்களே. எல்லாம் பிரம்ம லிபி. இந்தப் பாழாப் போன முனியம்மா வேற நேரத்துக்கு வராம சிங்க்ல பாத்திரங்களை நாறடிக்கறா..."

ஒருவழியாய் சரண்யா வெளியே வரும்போது இட்லி குக்கர் விசிலடித்தது. அதை இறக்கி விட்டு சாதக் குக்கரை ஏற்றினால்தான் எட்டரைக்குள் எல் லாரும் கிளம்பிப் போக முடியும். பாத்ரூம் போக முடியாத அவஸ்தை ஒரு பக்கம், குக்கர் வைக்க வேண்டிய அவசியம் ஒரு பக்கம்... அல்லாட வைத்தது. சாதம், பருப்பு, காய்களை வைத்து குக்கரை மூடி வெயிட் வைத்தாள். இட் லியை இப்போதே தட்டில் வைத் தால்தான் அது ஆறி சரண்யா சாப்பிட சரியாக இருக்கும். குக் கரில் இருந்த இட்லி தட்டு களை எடுத்து வெளியே வைத்

தான். நேற்றைய குழம்பை சூடு பண்ணி, மின காய்ப் பொடி எண்ணெயையும் வைத்தாள். ஒருவழியாய் சிவராமன் பாத்ரூமிலிருந்து வெளியே வந்தபின் உள்ளே நுழைந்தாள்.

ஐந்து நிமிடக் குளியல், ஐந்து நிமிடத்தில் புடவைக் கட்டி தலை பின்னி ரெடியானாள்.

சரண்யாவை ரெடியாக்கி இட்லியை ஊட்டும் போது குக்கர் 3வது விசிலடிக்க போய் அதை நிறுத்தினாள்.

ஒரே ஒரு சாதம், சாம்பார், பொரியல் அரைமணி நேரத்தை விழுங்க... பாத்திரங்கள் ஒவ்வொன்றாய் கழுவிக் கழுவி எடுத்து சிங்க்... காலி.. இனி... வேலைக்காரி வந்தென்ன போயென்ன? டப்பில் துணிகளை சோப்பில் நனைத்து விட்டு, கை சோப்பு மட்டும் வைத்தாள்.

சரண்யாவும், சிவராமனும் அவரவர் டிபன் பாக்ஸ், வாட்டர் பாட்டில் லஞ்ச் பேகோடு கிளம்பினர். இரண்டு இட்லிகளை மட்டும் குழம்பில் தோய்த்தும் தோய்க் காமலும் வாயில் அடைத்துக் கொண்டு காப் பியை ஊற்றி முழுங்கினாள். விக்கலை பொருட்படுத்தாமல் எல்லா ரூம்களையும் பூட்டி விட்டு ஹால், பாத்ரூமை மட்டும் திறந் திருக்கும்படி கதவைப் பூட்டி சாவியை பக் கத்து வீட்டில் கொடுத்து விட்டு நடந்தாள். பக்கத்து வீட்டு அக்கா.... "என்ன கஜா.. போறது ஆபீஸ்கா இல்ல கோவிலுக்குப் போறியா!" கேட்க புரியாமல், "ஏன்...?" என்றாள்.

"உன் கால்ல செருப்பைக் காணோம்?"

"ஐயையோ... கடவுளே..." மறுபடி படி



இது மாம்பழ சீசன். ஆனால் மாம்பழம் சூடு பண்ணுமோ என்று பயம்! வேண்டவே வேண்டாம் பயம்! மாம்பழத்தை நறுக்கு வதற்கு முன் 15 நிமிடம் தண்ணீரில் ஊறப் போட்டு விட்டு பிறகு எடுத்து நறுக்கினால் உடம்புக்கு சூடு பண்ணாது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

ஏறி... பூட்டைத் திறந்து... என்ன செய்வது...? அவசரத்தில் கை அண்டாவினுள் நுழையாது என்பார்கள்.

செருப்பை மாட்டிக் கொண்டு மறுபடி கிளம்பி பஸ் பிடித்து ஆபீஸ் போய்ச் சேர்ந்த போது மணி ஒன்பதரை.

"உஸ்... உஸ்..." பையால் விசிறினாள் கஜாதா.

பக்கத்து கேபினில் 'கம்ப்யூட்டரை' ஆபரேட் செய்து கொண்டிருந்த கனகா... "என்ன கஜா... ரொம்ப வெய்யிலோ? ம்..."

"வெயிலா? வெயிலோ? மழையோ? நமக் கென்ன தலையெழுத்து மாறவாப் போகுது. நம்ம வேலையை நாம செஞ்சுதான் ஆகணும்?"

"ஏ-காலைல வீட்டுக்காரரோட சண்டை, பி-குழந்தை ஸ்கூலுக்குக் கௌம்ப அடம், சி-லேட்டா எழுந்த, டி-ஊர்ல இருந்து மாமியார். இந்த நாலுல எது சரி.. கரெக்டா சொல்லிட்டா உனக்கு..."

"என்ன கோடி ரூபா... பரிசா? இந்த நாலுமே தப்பு... நீ கம்ப்யூட்டர் 'கிளிக்க' வேணாம்."

"என்னடி மூட் அவுட்டா இருக்க..."

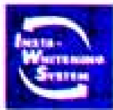
"பின்ன என்னடி... காலைல எழுந்ததி லிருந்து ராத்திரி வரை எல்லாத்தையும் நானே செய்யணும். வேலைக்காரி வந்து வேலை செய்யற டைம்குள்ள நானே எல்லா பாத்திரங்களையும் கழுவிடறேன். அவ தனுக்கா வந்து ஆற அமர நான் எடுத்து வெச்ச டிபனைத் தின்னுட்டு, காப்பி குடிச் சிட்டு... மெதுவா.. பெருக்கித் துடைச்சிட்டு, துணி தோச்சிட்டு.. பாத்திரங்களைக் கழு விட்டுப் போறா. மாசமானா முள்ளங்கி பத்த போல எழுநூறு ரூபா வேற... யார்கிட்ட போயி சொல்லுவேன். ஒரு உதவியில்ல வீட்லட... ம்.. சரி... சரி... மீதிக்கதைய ப்ரேக்ல சொல்றேன்..."

மதிய உணவு இடைவேளை.

லஞ்ச் பாக்ஸைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு இருவரும் கான்டீனில் அமர்ந் திருந்தனர்.

"என்ன சொல்றது? கஷ்டப்படணும்னு ஆயிடுச்சு. படாம விடுமா கஷ்டம்? வீட்லயும் உழைச்சு, ஆபீஸ்லயும் உழைச்சு... இயந்திரமா விட்டாபோல இருக்கு வாழ்க்கை. வீடு விட்டா ஆபீஸ். ஆபீஸ் விட்டா வீடு... லீவு. வருஷத்துக்கு ஒருதரம் ஒரு பத்து நாள் எங்கானும் டூர் போய்ட்டா அவ்ளோதான். ஜென்மம் சாபல்யமாயிடும். சேலை, நகை இதெல்லாம் அப்பப்ப லஞ்சமாய்.. சே.. என்ன

"உஜாலா சுப்ரீம் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் மட்டுமே துணிகளுக்கு இணையற்ற வெண்மையின் ஜொலிப்பை தரும்"




ஜோதி லேபின் நவீன தொழில்நுட்பங்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சி மூலம், பரிசுத்தமான, துணிகளை, சேதப்படுத்தும் இராசயனக் கூறுகள் எதுவும் இதில் இல்லை என நிரூபணம் பெற்ற மிக சிறப்பான ஃபார்முலாதான் உஜாலா சுப்ரீம் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம். தண்ணீரில் உடனடியாகக் கரைவதோடு, துணிகளின் நுட்பமான நூலிழைகளினுள் ஆழ்ந்து உளடுருவி, துரிதமாக செயல்பட்டு துணிகளில் வெண்மையின் வெளிச்சத்தை கொண்டு வருவது **உஜாலா சுப்ரீம் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டத்தால்** மட்டுமே முடிந்த ஒன்று.

விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற முறையில் அல்லாத சாதாரணமான தயாரிப்புகளில் உள்ள தரங்குறைந்த இராசயனங்கள் நாளடைவில் துணிகளில் நூலிழைகளை பாதித்து, வலுவற்றதாக்கிவிடும் துணிகளில் கறைகளை ஏற்படுத்தும்போது, உஜாலா சுப்ரீம் துணிகளுக்கு வலிமை குறையாதிருக்கச் செய்து வெண்மையை நிலை நிறுத்துகிறது.

விஞ்ஞான உண்மைகளை அறியாத ஒரு சிலர் உஜாலாவின் வாக்குறுதிகளையும் அதன் செயல்திறனையும் நம்ப மறுக்கலாம். அவர்கள் அறியாதது அதன் சிறப்பான ஃபார்முலாவையே.

நீங்களே சந்தேகங்களை போக்கிக் கொள்ள சுயமாக சோதித்துப் பாருங்கள்.



சாதாரண தயாரிப்புகளில் உள்ள தரம் குறைந்த இராசயனங்கள் துணிகளில் நூலிழைகளை சேதப்படுத்துகின்றன



உஜாலா சுப்ரீம் இன்ஸ்டா வைட்னிங் சிஸ்டம் துணிகளில் இணையற்ற **வெண்மையான வெளிச்சத்தை** தருகிறது




**UJALA**
*Supreme*

வெண்மையின் புதிய நிறம்

A product of Jyothy Laboratories Ltd.

# அதிசயங்கள் நிகழ்த்தும் அற்புத மருத்துவர்

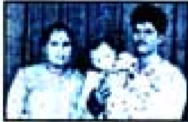
## அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலேயே இதய நோய் குணமான அதிசயம்!



**மூக்திரியாபேகம், அந்தோனி பிள்ளை தெரு, கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை – 59.**

எனக்கு இதயத்தில் அடைப்பும் வலியும் அடிக்கடி வந்ததால் நான் சில ஆண்டுகளாக மயக்கம் மற்றும் உடல்பலவீனத்தால் அவதியுற்றேன். இதனால் சென்னையில் உள்ள ஒரு பிரபல மருத்துவ மனைக்கு சென்று சிகிச்சை பெற்றேன். ஆனால் அங்கு என்னை சோதனை செய்து என் இதயத்தில் ஒரு மேஜர் ஆ∴பரேசன் செய்ய வேண்டும் என்று கூறிவிட்டார்கள். இதனால் என் மனம் மிகவும் வேதனைப்பட்டு சில நண்பர்கள் மூலம் ரப்பானி **வைத்யசாலா** சென்றேன். இங்கு எனக்கு நல்ல சிகிச்சை கிடைத்ததின் மூலம் என் நோய் படிப்படியாக இப்போது குறைந்துவிட்டது. நான் இப்போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்.

## மலட்டுத் தன்மை என்பதே இல்லாமல் போச்சு!



குழந்தை இல்லை என்று நாங்கள் ஏறாத ஆஸ்பத்திரி வாசல்கள் இல்லை. பிறகு பலரின் ஆலோசனையைக் கேட்டு ரப்பானி வைத்தியசாலாவிற்கு வந்து தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டதில் குழந்தை பெற்று தனது மன மகிழ்ச்சியை அனைவருக்கும் தெரிவிக்கின்றனர், சென்னை தேனாம்பேட்டையைச் சேர்ந்த ஜெயசங்கர்-மாரியம்மாள் தம்பதி.

## மருந்தில்லை என்ற சோரியாஸிஸ் மாயமாய் மறைந்து போச்சு!



நான் கடந்த சில வருடங்களாக உடம்பில் அரிப்பு ஏற்பட்டு சோரியாசிஸ் என்ற நோயாலும், கடுமையான மூட்டு வலியாலும் பாதிக்கப்பட்டேன். பல சிகிச்சைகளும் எனக்கு பலன் தராமல் ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் காண்பித்தேன். தொடர்ச்சியாக சில மாதங்கள் அங்கு பெற்ற சிகிச்சையின் பலனாக என் பிரச்சனைகள் அனைத்தும் தீர்ந்தது தெரிவிக்கிறார் திருமதி பத்மா ஸ்வாமிநாதன், ரெய்ன் சிக் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், மௌனசாமி மடம் தெரு, வெங்கடபுரம், சென்னை – 53.

## கர்ப்பப்பை ஆபரேஷன் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை என்றாச்சு!



வயிற்று வலிக்காக சென்னையில் உள்ள ஒரு பெரிய ஆஸ்பத்திரியில் 3 ஆண்டு வைத்தியம் பார்த்தபின் கர்ப்பப்பையை எடுத்துவிடச் சொன்னார்கள். ரப்பானி வைத்தியசாலாவில் 3 மாதம் மருந்து சாப்பிட்டதில் சரியாப் போச்சு. கர்ப்பப்பையை எடுக்க தேவையில்லை என்று அதே ஆஸ்பத்திரியில் சொல்லிவிட்டார்கள் என்கிறார் போரூர், அண்ணாசாலையைச் சேர்ந்த கோவிந்தராஜின் மனைவி **G.** செல்வி.

## பக்கவாத நோய் பளிச்சென்று தீர்ந்தது!

பல ஆண்டுகளாக பக்கவாத நோயால் பாதிக்கப்பட்டு செயலற்று இருந்த நான் ரப்பானி வைத்யசாலா **டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்** அவர்களிடம் சிகிச்சை பெற்றபின் இரண்டே மாதங்களில் பூரண குணமடைந்தேன் என்று காஞ்சிபுரம் ஏகாம்பரநாதர் தெருவில் வசிக்கும் திரு கே. கட்சீஸ்வரன் தெரிவிக்கிறார்.



**மேலும், கை கால் வாதம், மூளை வளர்ச்சி குறைவு, லிவர் பெயிலியர், மூலம், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மைக் குறைவு, யானைக்கால் வியாதி, காக்காய் வலிப்பு போன்ற சகல வியாதிகளுக்கும் சிறந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.)**

மாதந்தோறும்
Dr. சையத் சத்தாரின்
யுனானி மருத்துவ மாத
இதழ் கடைகளில் கேட்டு
வாங்குங்கள்

**டாக்டர் ஹக்கீம் S.A. சையத் சத்தார்**
**ரப்பானி வைத்ய சாலா**



73/1, டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு,
மீர்சாகிப்பேட்டை மார்க்கெட் அருகில்,
இராயப்பேட்டை, சென்னை – 600 014.
போன்: 8510969, 8410874

வாழைக்காய், உருளைக் கிழங்கு, ஆலைவள்ளிக் கிழங்கு போன்றவற்றில் சிப்ஸ் செய்யும் பொழுது, பொரித்து எடுத்தவுடன் காரப் பொடிதான் தூவி கிளற வேண்டும் என்பதில்லை. வீட்டில் இருக்கும் கறிவேப்பிலைப் பொடி, பொதினாப் பொடி, கொத்து மல்லிப் பொடி மற்றும் இட்லிப் பொடியில் கூடச் சிறிது தூவி சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். மாறுதலான கலருடனும், சுவையுடனும் சிப்ஸ் நன்றாக இருக்கும்.

- பாலா ராஜேந்திரன்.



ஒரு வாழ்க்கை... மனசே வெறுத்திடுச்சு. பேசாம சாமியாராப் போயிடலாமானு கூடத் தோணுது."

"நீ சாமியாரா போக முடியாதுடி?"

"ஏன்...?"

"நீ சாமியாரிணியாத்தான் போக முடியும்" சிரித்தாள் கனகா.

"ஏண்டி.. என் நெலைமை ஒனக்கு ஜோக்கா இருக்கா?"

"சரி... சரி... கோபப்படாதே. இன்னைக்குச் சாயந்திரம் ஒரு கூட்டத்துக்குப் போகப் போறேன். சும்மா மனசை ரிலாக்ஸ் பண்றா மாதிரி. நீயும் வாயேன். எங்க வீட்டுக்குப் பக்கத்துல இருக்கிற ஒரு அம்மா பேரு வசந்தி தேவி. ஒரு முதியோர் இல்லம் நடத்தறாங்க. அவங்க வீட்டுக்குள்ளேயே ஒரு பகுதியில அவங்க புருஷன், மாமியார், கொழந்தைங்க... இன்னொரு பகுதியில இரண்டு மூணு வயசான தம்பதிகள்னு இவங்க, ஒரே ஒரு ஆயா வெச்சு பாத்துக்கறாங்க. என்னால முடிஞ்சப்ப எல்லாம் போயி அங்கே ஏதானும் வேலை செய்வேன். ஏதோ நம்பளால ஆனது தருவேன். இன்னைக்குப் போறேன். நீயும் வாயேன். அங்கே சாய் பஜன், ராகவேந்திரா பூஜை, சத்தியநாராயணா பூஜை எல்லாம் நடக்கும். இன்னைக்குக் கூட பூஜையோ... இல்லை ஏதானும் ஆன்மீக உரையோ இருக்கும்னு சொன்னாங்க. வா..."

"ஆமா வீட்ல எனக்கு வேலைங்க கொஞ்சம் பாரு... போடி..."

"யேய்... சுஜா... நா சொல்றேனில்ல..." நிறைய யோசித்துப் பின்னர் அரை மனசாய் சம்மதித்தாள்.

பெரிய ஆசிரமம் மாதிரியோ, பெரிய பங்களா மாதிரியான வீடோ அல்ல அதில் கொஞ்சம் ஏமாற்றம்தான் சுஜாதாவிற்கு. "என்னடி... ஸ்மூரிட் ஹவுஸ்தான் அது கூட சின்னதா..." என்று முணுமுணுத்தவளை...

"சும்மா வாய மூடிட்டு உள்ளே வாடி..."

உள்ளே சென்றதும் தாழ்வாரத்தின் இரு பக்கம் இரு அறைகள். நீண்ட வராந்தா கூடமாய் இருந்தது. தாழ்வாரத்தில் அசுத்தம் எதுவுமின்றி சுத்தமாய் இருந்தது. அந்தக் கால வீடு. சுவர்கள் வெள்ளையடிக்கப்பட்டு இரண்டொரு வருடங்கள் ஆகியிருக்கக்கூடும். பின்னால் தோட்டத்தில் திறந்திருந்த கதவு வழியே கிணறும், மரம் செடி கொடிகளும் தெரிந்தன. ஆனால் சுத்தம்... சுத்தம்... மஞ்சள், சந்தனம், கற்பூரம்; மலர்கள் வாசனை, ஊதுபத்தி மணம் காற்றில் பரவி... மனதை சாந்தமான நிலைக்குக் கொண்டு வந்தது போல்.

கூடத்தில் போட்டிருந்த பாயில் அமர்ந்தனர். சூடான, ஸ்ட்ராங்கான, காப்பி வந்தது. ஒரு ஜாடையில் பண்டரிபாய் போல இருந்தவர்தான் வசந்திதேவி போலும்.

"வாம்மா..." என அன்புடன் அழைத்தவர் "நீதானே சுஜாதா... கனகா ஒன்னப் பத்தி மத்தியானம் பேசினா. வா கனகா. காப்பி எடுத்துக்கோ. ஏதானும் டிபன் தரவா? ராணிம்மா" ஆயா வந்தார்.

"எல்லாருக்கும் காபி குடுத்துட்டீங்களா?"

"ஓ... குடுத்தாச்சும்மா."

"சரி.. சுஜா, கனகா வாங்க..."

உரிமையோடு அழைத்துக் கொண்டு தோட்டத்தை அடைந்தார். தோட்டத்தில் ஒரு எளிமையான குடில். உள்ளே ஒரு மேசை, நாற்காலி. சாணியால் சுத்தமாய் மெழுகப் பட்டு இருந்த தரை மீது பெட்ஷீட், பாய்கள் என விரிக்கப்பட்டிருந்தன. ஒரு பக்கமாய் பானை மூடியோடு ஒரு தம்ளர். ஜன்னல்கள் மூடப்பட்டிருந்தன.

வெளியே தோட்டத்தில் மல்லிகைக் கொடி போல அடர்ந்து நீண்டு குடிலின் மேலேயே படர்ந்து இருந்தது. மல்லிகை மொட்டுக்கள் மணம் வீசி பரப்பிக் கொண்

பொறுமை அதிகம்
உள்ளவனே
காரியம் சாதிக்கும்
ஆற்றல் உள்ளவன்.
- யாரோ
தகவல் : கே. கவிதா

டிருந்தன. இருவாட்சி, முல்லை, ரோஜா, அடுக்குமல்லி, மருதாணி என ஒருபுறமும் மாமரம், வாழை மரங்கள் எலுமிச்சை மரம் என மறுபுறம்... சற்றே தோட்டத்தின் மூலையில் பவளமல்லி மரம்.. அங்கிருந்த மல்லிகை மலர்களைத் தொடுத்துக் கொண்டிருந்தனர் இரண்டு பெண்மணிகள். மறுபுறம் அமர்ந்திருந்த இரு ஆண்கள் கண்ணாடி அணிந்து ரோஜா, இருவாட்சி, முல்லை இவற்றை இனம் பிரித்து அடுக்கி வைத்துக் கொண்டிருந்தனர்.

ஆரோக்கியத்துடனும், மகிழ்ச்சியுடனும் பேசிக் கொண்டும், சிரித்துக் கொண்டும் இருந்ததைக் கண்டு சுஜாதாவிற்கு ஆச்சரியமாய் இருந்தது. அங்கே வந்த ஒரு வயதான மூதாட்டியும், இரண்டு சிறுவர்களும் தட்டுகளில் மிக்ஸர், அவல் பொரி எடுத்து வந்தனர்.

"இது எங்க மாமியார், அந்த ரெண்டும் என் பசங்க ஸ்கூல் படிக்கிறாங்க."

"இருட்டறவரை இங்கேயே இருந்துட்டு இருட்டினப்புறம் கூடத்துக்குப் போயிடுவோம். ஒரு பிரிவினர் சாமி படம் முன்னாடி, அன்னைக்கு உடம்பு முடிஞ்சா ஒக்காந்து சாமி பாட்டு பாடுவாங்க. மிச்சமுள்ளவங்க டீ.வி. இல்லேனா கதை.... நானும் ஆயாவும் சமையலைச் சீக்கிரமா முடிச்சுடுவோம். ஏன்னா ராத்திரில அநேகமாக டிபன்தான். அவல் உப்புமா வேகவைத்த புட்டு, இட்லி, எண்ணெயிடாத கல் தோசை இது மாதிரி. பத்து மணிக்கெல்லாம் தூங்கப் போயிடுவோம்."

சுஜாதா... கொஞ்ச நேர இடைவெளிக்குப் பின், "நீங்க வேலைக்குப் போறீங்களா?" என்று கேட்டாள்.

"ஆமாம்மா. பக்கத்துல ஸ்கூல்ல டீச்சரா இருக்கேன். இந்த வீடு சொந்த வீடுங்கறதால வாடகைப் பிரச்னை இல்லை."

"ஆமா... வேலைக்குப் போயிட்டு நம்ம வீட்டையே கவனிக்கப் பொழுதில்லையே" என்றவளை இடைமறித்தபடி,

"இதுக்கெல்லாம் நேரம் எப்படி ஒதுக்கறீங்கன்னு கேக்கற இல்ல... இது மாதிரி பல பேர் என்னைக் கேட்டுட்டாங்க. சில பேர் கேலியா, கிண்டலா... இன்னும் சில பேர் ஒனக்கேன் இந்த வேலை? என்பது போல. ஏதோ என்னால ஆனது. இரண்டு தம்பதியரை என்னோட வெச்சு காப்பாத்தறேன். எளிமையான வாழ்க்கை, ஆனால் யாரும் யாரையும் பாரமா நெனைக்கறதில்ல.

எனக்கோ அம்மா, அப்பா யாருமில்லை. அவருக்கு அம்மா மட்டும். வேலைகளைத் திட்டமிட்டுச் செய்யறதால... யாரும் யாரையும் குறைசொல்ற அவசியமில்லை. தேவைகள் பெருகப் பெருக, நம்முடைய நேரம் குறுகிப் போயிடறது. கூடவே நம்முடைய மனசும்தான்.

சொந்த வீடு, டீ.வி., பிரிஜ், வாஷிங் மெஷின், கார், பேங்க் பாலன்ஸ், மக்கள் படிப்பு இன்னும் பதினைந்து வருஷத்துக்கு அப்புறம் அவங்க, மேற்படிப்பு என பலவிதங்கள் நாமே பிசியாக்கிக்கறோம். ஒய்ஞ்சு ஒக்காரும் நேரம் இரண்டு மூணு வியாதிங்க, மெண்டல்டிப்ரஷன் அது இதுன்னு அமைதியில்லாம, நாம பெத்த பிள்ளைங்களுக்காக, நாமே செய்த காரியங்களை தியாகங்களா நெனச்சுக்கிட்டு... நாமே அவங்களை நன்றி கெட்டவங்கன்னு முடிவு செய்திடறோம். நாம செஞ்சதை எல்லாம் கடமைன்னு நெனைச்சா... பலனை எதிர்பார்க்காத மனசு வந்துடும்.

அதே சமயம் எளிமையா பொறந்து வளர்ந்த நாமளும் நம்ம பிள்ளைங்களை எளிமையா வளக்காததால, சௌகரியங்களை அனுபவிக்க அனுபவிக்க அவங்க அதுக்கு அடிமையே ஆயிடறாங்க. வசதியா வாழற வாழ்க்கை, அவங்களுக்கு தன்னம்பிக்கை தர்றதில்ல. உழைக்கணும், முன்னேறணும்ன்ற ஆசையை தர்றதில்ல. சோம்பலும் லட்சிய மற்ற மனப் போக்கும்தான் மிஞ்சுது. கடைசில பையன் சௌகரியமா வாழ நாள் முழுக்க ஒழைச்சு... தாயோட அன்பு ஆதரவு இவைகள் கெடைக்காம..."

"அப்போ... வேலைக்குப் பெண்கள் போய் அவங்களும் சம்பாதிச்சு வீட்டை வசதியா





"நான் நேஷனல் மிக்சர் கிரைண்டர்
வாங்கினதுக்கு அப்புறம்
என் சமையலுக்கு
பயங்கர டிமாண்ட்!"



டாக்டர். சிந்தூர்
மருத்துவர்

டாக்டர் சிந்தூர் அவர்கள் தான் இன்று சமையல்கலையில் பிரபலமாக இருப்பதன் காரணமே நேஷனல் மிக்சர் கிரைண்டர்தான் என்கிறார். ஆம். நேஷனல் மிக்சர் கிரைண்டர் இப்போது உங்களுக்கு அளிக்கிறது நம்பமுடியாத அளவு செயல் திறன். இதன் 550 w மோட்டார், கம்ப்யூட்டரால் வடிவமைக்கப்பட்ட உறுதியான ஸ்டீல் பிளேடுகள் மற்றும் பிரத்தியேகமாக டிசைன் செய்யப்பட்ட ஃப்ளோ பிரேக்கர் ஜார்கள் ஆகியவற்றால் இது வேறெந்த மிக்சியை விடவும் சிறப்பாக செயல்படுகிறது.

வாடிக்கையாளர்கள் நன்கு அறிந்த உண்மை இது பல்வேறு தனிப்பட்ட சோதனைகளில் நிரூபிக்கப்பட்ட விவரம் இது. ஆம். நேஷனலை விடச் சிறப்பாக இயங்குவது வேறு எதுவுமே இல்லை!



**National**
சூப்பர் மிக்சர் கிரைண்டர்
எல்லாவிதத்திலும் சிறந்தது

இன்டோ மட்சுஷிடா அப்ளையன்சஸ் கம்பெனி லிமிடெட், சேர்மன் டவர்ஸ், முதல் மாடி, நெ.25, [illegible] ரோடு, சேத்துப்பட்டு, சென்னை - 600 031.
Tel: 044-8250736, 8250737 Fax: 044-8257567. www.national-india.com எல்லா முன்னணி கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

மவசுக்கறது தப்பா...?''

"இல்லவே இல்ல... ஆனா ஏதோ வீட்டைத் தாங்கப் போறதே அவங்க வருமானந்தான் போல இயந்திரமா, தியாகம் செய்யறதா நெனச்சு... தன்னைத்தானே வருத்திக்கறததான் நான் எதிர்க்கறேன். பணம் சம்பாதிக்கணும். ஆனா நாம சம்பாதிக்கிற பணத்துக்கு நாமே அடிமை ஆயிடக்கூடாது.

முன்னெல்லாம் லீவு விட்டா குழந்தைகள் தாத்தா பாட்டி ஊருக்கோ, அத்தை, சித்தி வீட்டுக்கோ போவாங்க. அதனால ஒரளவு தன்னோட தாய், தகப்பன் வாழ்க்கைல முன்ன எந்த நிலையில் வளர்ந்தாங்கன்னு தெரிஞ்சுக்கிட்டாங்க. மேலும் தாத்தா, பாட்டிங்க இவங்களோட அனுபவங்களைத் தெரிஞ்சுக்கற வாய்ப்பும் கெடைச்சுது.

ஆனா இப்ப லீவு விட்டா பெரும்பாலும் அடுத்த நாட்டுக்கோ இல்ல ஏதானும் ஒரு கோர்ஸுக்கோதான் போயாகிறது கொழந்தைகள். மனதுக்கு பொம்பளங்க திருப்தியா, ஹாயானு தன்னோட குடும்பம், தன்னோட லீவுனு தனிமைல கழிக்கறதுதான் நீங்க உண்மையான ஓய்வா நெனைக்கறீங்களா?

காலம் பூரா ஒங்க எல்லாருக்குமா ஒழைச்ச, ஒங்க அம்மா, அப்பா அவங்களையும் ஒங்களோட அழைச்சிக்கிட்டுப் போனா உங்க சம்பாத்தியம் காலி ஆயிடுமா? இரண்டு வேறு தலைமுறை ஒண்ணா இருந்தா அவங்க இரண்டு பேருமே சந்தோஷப்படுவாங்க. லீவுல சொந்தத்தைப் பாக்கலேன்ற கொறையும் நீங்கிடும் இல்ல. எல்லாரையும் சந்தோஷப்படுத்தலேனா... முக்கியமா சம்பாதிக்கற ஒங்களையே அது சந்தோஷப்படுத்தலேனா... அந்தப் பணம் எந்த வகைல ஒசத்தி? எந்த வகைல உபயோகம்? உங்க சந்தோஷத்தோட வெலைய டி.வி., பிரிஜ், காரா மாத்திடணுமா? நிம்மதி பறிபோகாம வாங்கற எதையும் நான் எதிர்க்கலை.''

மௌனமாய் இருந்தாள் சுஜாதா. அவள் கையைப் பற்றியபடி, "அம்மா சுஜாதா.... கனகா... உன் பிராப்ளம் பத்திச் சொன்னா... நான் உன் பர்சனல் விஷயத்துல தலையிடறதா நெனைக்காதே. ஒனக்கு என் கடைசி தங்கச்சி வயசுதான் இருக்கும். எது பண்ணாலும் அதுல ஒன் மனசு சந்தோஷமும் இருக்கணும். எந்த வேலைல உன் மனசு இருக்கோ, அது ஒனக்கு பாரமா தெரியாது. இதை நீ என் அட்வைஸ்னா நெனைச்சாலும் சரி... இல்லை என் அனுபவமா நெனைச்சாலும் சரி.''

''நீங்க சொன்ன எல்லாத்தையும் ஒப்புக்கறேன். என் புருஷனுக்கோ, என் கொழந்தைக்கோ செய்யற எதையும் நான் கொறையோட செய்யறதில்லை. ஆனாலும் ஏதோ ஒரு மூலைல... ஒருவேளை என்னையறியாம... நான் செய்யறதுல எனக்கே ஒரு கர்வம் ஏற்பட்டுச்சோ என்னவோ? நா என்னைத் திருத்திக்கறேன். ஒங்களப் பார்த்ததுக்கப்புறம் எதுவுமே சொமையில்லனு தெரிஞ்சுக்கிட்டேன்.''

"அட... எங்கியோ ஆரம்பிச்சு எங்கியோ போயிட்டோம். சாரி சுஜா.. எனக்கு இது ராத்திரி சமையல் ஆரம்பிக்கிற நேரம். நா போயி ஏதானும் டிபன் செய்யணும். நீயும் சாப்டுட்டே போகணும்'' என்றபடி எழுந்தார் வசந்தி தேவி.

"இல்லைங்க... எனக்கும் வீட்டுக்குப் போகணும். மணி ஆயிடுச்சு'' இருவரும் எழுந்து கொண்டனர். சிறிது நேரம்... அந்த வயதான தம்பதிகளிடம், மாமியாரிடம் குழந்தைகளிடம் என சுஜாதாவை அறிமுகப்படுத்தி விட்டு தொடுத்த மலர்ச்சரம், குங்குமம், மஞ்சள் எனக் கொடுத்து மகிழ்ச்சியாய் அனுப்பி வைத்தார் வசந்திதேவி.

பஸ்ஸைப் பிடித்து சீட்டில் அமர்ந்த போது மனம் லேசாய் இருந்தது. சாந்தமாய், டிக்கெட் வாங்கி ஜன்னலின் வெளியே வேடிக்கை பார்க்கத் தொடங்கினாள். வீசிய காற்று இதமாய் இருந்தது.

---

***தக்காளி தொக்கு செய்ய மிக எளிதான வழி – தக்காளியை இரண்டாய் நறுக்குங்கள். காரத்திற்குத் தகுந்த பச்சை மிளகாய் நறுக்கவும். உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் மை போல் அரைக்கவும். வாணலியில் ஒரு கரண்டி நல்லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங்காயத் தூள் தாளித்துக் கலவையைக் கொட்டி, எண்ணெய் மிதக்கும் வரை கிளறவும். ஐந்து நிமிட வேலைதான்.***

***– கி. அன்னு***



நீங்கள் நடுவயதினரா? அநேகமாக நீங்கள் பின்புற முதுகு, இடுப்பு வலியினால் அவதிப்படும் மக்களில் ஒருவராக இருக்கலாம்! பின்புற இடுப்பு வலியால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பலர் உள்ளனர். இடுப்பு பிடித்துக் கொண்டு விட்டது. தசை இழுத்துக் கொண்டு விட்டது! நடு முதுகு தண்டில் இனம்புரியாத வலி, இடுப்பில் குழி விழுந்து விட்டது போன்ற உணர்வு என்று பலவித சிரமப்படுபவர்கள் மிக எளிமையான சில பயிற்சிகளை தொடர்ந்து அன்றாடம் செய்தால் பூரணமாக குணமடையலாம் என்று விளக்குகிறார் சுவாமினி சத்யவ்ரதானந்த சரஸ்வதி.

# முதுகு வலியா கவனியுங்கள்!

**பின்புறத்தில் வலி எதனால் ஏற்படுகிறது?**



• உஷ்ட்ராசனம்

• முதுகுத் தண்டில் உள்ள 'கார்டிலேஜ்' குறைந்து உராய்வு ஏற்பட்டு தேய்மானம் ஏற்படுவதால்,

• சரியான முறையில் கனமான பொருட்களை குனிந்து தூக்காததால்,

• தவறான முறையில் அமர்வதால்,

• கருத்தரித்த போது முன்பக்க பாரத்தினால் அடிவயிறு தசைகள் தளர்ந்து போவதால்,

• உடல் எடை அதிகமாவதால்.

ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்படும் பின் முதுகு வலி வித்தியாசமானதாக இருக்கும். ஆனால் இவை அனைத்திற்கும் பொதுவான ஒரு காரணம் போதிய உடற்பயிற்சி இல்லாததுதான். இன்றைய நாகரீக உலகில் சமையல் வேலையிலோ, வீட்டு வேலைகளிலோ குனிந்து நிமிர்ந்து வேலை செய்யவேண்டிய வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு. அதனால் தசைகளுக்கும், கணுக்கால்களுக்கும் பயிற்சி அதிகமில்லாமல் இறுகிப் போய் விடுகிறது.

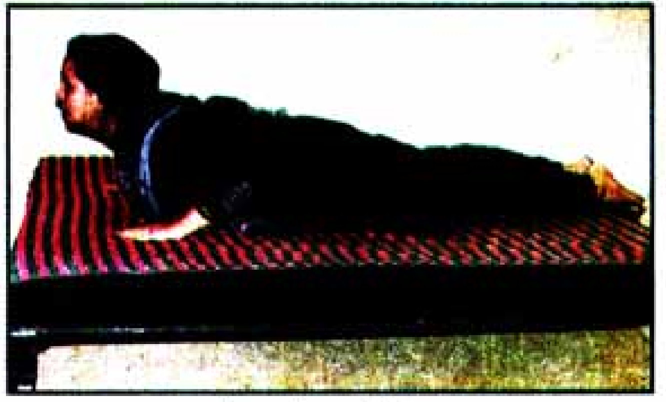
இவ்வாறு வலியினால்

அர்த்தசக்ராசனம் - முதல் நிலை



• இரண்டாம் நிலை





• புஜங்காசனம் - முதல் நிலை

அவதிப்படுபவர்கள் எந்த பயிற்சிகளையும் செய்யத் தயங்கு வார்கள். முன்புறம் குனியவே மாட்டார்கள். சொல்லப் போனால் இதனால் அவர்கள் இடுப்பு பிடிப்பு அதிகமாகி, இடுப்பு இறுகிப் போய் வலி அதிகமாகும். முதுகில் 'ஸ்லிப்ட் டிஸ்க்' எனப்படும் மூட்டு நழுவி விடுதல் ஏற்பட்டிருப்பவர்கள் மட்டுமே முன்புறம் குனிவதை தவிர்க்க வேண்டும். இவர்களுக் குப் பின்புறம் மெதுவாக வளைந்து செய்யும் பயிற்சிகளே பலன் தரும். நாகரீக மோகத்தில் உள்ள நடவடிக்கைகளே இத் தகைய பின் முதுகு வலி வர காரணமாகிறது. எப்படித் தெரியுமா?

• புஜங்காசனம் - இரண்டாம் நிலை

• உயரமாகத் தெரிய, நாகரீக மாக விளங்க, அணியும் குதிகால் காலணிகள் (High Heeled Slippers) உங்களையறியாமலே இந்த வலியை மெதுவாகக் கொண்டு வந்து விடும்.

• சுகமான தூக்கத்திற்கு சுக மான படுக்கை என்று நீங்கள் நாடும் ஃபோம் படுக்கைகள் இவ்வலிக்கு முக்கியக் காரணம். வலி குறைந்து சுகமாகத் தூங்க பாயில் படுப்பதே சிறந்தது.

• படுக்கை சுகம் மட்டுமா? தலைக்கு இரண்டு மூன்று தலை யணைகள். இவற்றை ஒதுக்கி விட்டு மெல்லியதாக ஒரே ஒரு தலையணை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

• நீண்ட நேரத்திற்கு ஒரே நிலையில் கம்ப்யூட்டர், டைப் ரைட்டர் போன்றவற்றின் முன் அமரக் கூடாது. உடம்பு எவ்வளவு ஒத்துப் போகும்! அதனுடைய பொறுமையை சோதிக்காமல் நடுநடுவே எழுந்து கை கால் அசைத்து விட்டுத் தொடர்ந்து பணியாற்றுங்கள். இந்த விளக்கம், தொடர்ந்து தொலைக் காட்சி பார்ப்பவர்களுக்கும்தான்!

• இரண்டு சக்கர, நான்கு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டும் போது வேகத் தடைகளில் கவனமாக வேகத்தைக் குறைத்து ஓட்டுங்கள். திடீரென்ற தாக்குதலில் இடுப்பு பிடித்துக் கொள்ளலாம். இதே போல் பள்ளங்களிலும் கவனம் தேவை!

**இந்த வலி ஏற்படாமல் தடுக்க வும் வலி ஏற்பட்டிருந்தால் குறைக் கவும் என்ன பயிற்சிகள் செய்யலாம்?**

**1. அர்த்த சக்ராஸனம் – முதல் நிலை**

நின்ற நிலையில் செய்வது

அர்த்த என்றால் பாதி. சக்ரா என்றால் சக்கரம். சக்கரம்

• புஜங்காசனம் - மூன்றாம் நிலை



# ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி, ஸ்ரீ விரஜா காலபைரவர் தேவஸ்தானம்

டாக்டர் கலைஞர் சாலை, அபராஜிதபுரி, சோழிங்கநல்லூர்
சென்னை-600 119. ☎ : 4501404.

## மஹா அபிஷேக பூஜை அழைப்பிதழ்

**ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 108 பால் குட அபிஷேகம், ராகு கேதுவுக்கு 108 மஞ்சள் குட அபிஷேகம்**

**8.7.2001 ஞாயிறு காலை 8-3 மணி வரை**

அன்றாட வாழ்வில் உண்டாகும் எதிர்பாராத விபத்து, மரண கண்டங்கள், எடுக்கும் காரியங்களில் முட்டுகள், தட்டுகள், தடைகள், எதையும் பூர்த்தி செய்ய முடியாதபடி எதிரிகளின் தொல்லைகள், நவக்கிரஹங்களினால் உண்டாகும் கஷ்டங்கள், கை, கால் உடைதல், பைத்தியம் பிடித்தல், கோமாவில் படுத்தல், முன்ஜென்ம பாவத்தினால் அங்கஹீனமுள்ள, பலஹீனமான குழந்தைகள் பிறத்தல், நாய், பாம்பு இவற்றைக் கொன்ற பாவம், விஷ வியாதிகள், குலதெய்வ பூஜை செய்யாத பாவம், அம்மா அப்பாவை நடுத்தெருவில் விட்ட பாவம், முன்னோர்களுக்கு திதி கொடுக்காத பாவம், எதிரிகளினால் செய்யப் பெற்ற ஏவல், பில்லி, சூன்யம் இவற்றினால் அனுபவிக்கும் கஷ்டங்கள், திருமணத் தடை, உத்தியோக தடை, குடும்பத்தில் ஒற்றுமை குறைவு, கலகம் சண்டை, வெறுப்பு, பயம், பீதி இத்தகைய பெரும் சங்கடத்திலிருந்து விடுபட்டு நிம்மதியாக மனசாந்தியாக வாழ விரும்பும் பக்தர்களுக்கு வரப்பிரசாதமாக, 8.7.2001 ஞாயிறு காலை 8 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 108 பால் குட அபிஷேகமும், ராகு கேது தோஷ பரிகார பூஜையும் நிறைவேறுகிறது.

சாந்நித்யமான இம்மஹா பூஜையில் கலந்து கொள்வதற்கும், நிதி அனுப்பி பங்கு பெறுவதற்கும் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் அருள் பெற்றவர்களால் மட்டுமே முடியும். பால் குட அபிஷேகம் உபயம் ரூ.1200/-. ராகு கேது மஞ்சள் குட அபிஷேகம் ரூ.600/-. உரிய தொகைக்கான Draft ஐ 'ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஆஸ்ரமம் டிரஸ்ட்' என்ற பெயருக்கு எடுத்து, பெயர், நக்ஷத்திரம், குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரின் பெயர்கள், நக்ஷத்திரம், கோத்திரம், குல தெய்வத்தின் பெயர், நிவர்த்தியாக வேண்டிய குறைகள் இவற்றை எழுதி இணைத்து பதிவு தபாலில் அனுப்ப வேண்டுகிறோம்.

உபயதாரர்களின் குறைகள் தீர்வதற்கான சங்கல்பம் செய்து, உத்தம அந்தணர்களால் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவி மூல மந்திரம் உரு ஏற்றப் பெற்று, பூஜை செய்து மஹா பிரசாதம், டாலர், ரக்ஷைகள் பதிவு தபாலில் அனுப்பி வைக்கப் பெறும். உள்ளூர் அன்பர்கள் இவற்றை நேரில் பெறலாம்.

# ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் மகிமை

சிவபெருமானுக்கு தத்புருஷம், அகோரம், வாமதேவம், சத்யோஜாதம், ஈசான்யம் என்று ஐந்து முகங்கள். பக்த பிரகலாதனைக் காப்பாற்றுவதற்காக ஸ்ரீமன் நாராயணன் நரசிம்ஹ அவதாரம் எடுத்து, இரண்யனைக் கொன்ற பின்பும், உக்ர குணமுடன் 224 புவனங்களுக்கும் சென்று பிரளய காலத்து காலனைப் போன்று கர்ஜனை செய்தார். இவரை சாந்தபடுத்துவதற்காக சிவன் தனது அகோர சக்தியை 1000 சிங்கமுகம் கொண்ட ஸ்ரீ மஹாப்ரத்யங்கிரா தேவியாக தமது நெற்றிக்கண்ணிலிருந்து தோன்றச் செய்தார். இம்மஹா சக்தி ஒரு வினாடியில் உக்ர நரசிம்மரின் கோபக் குணத்தை அழித்து அவரை தன்நிலை உணரச் செய்தார் என்று வடமொழியில் ஆன லிங்கபுராணம் கூறுகிறது.

இம்மஹாசக்திக்கு நூதனமான சந்நதி சென்னை - 119, சோழங்கநல்லூரில் ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா ஸ்வாமிகளின் பெருமுயற்சியால் கட்டப்பெற்று உள்ளது. இம்மஹாசக்தி இங்கு கிழக்கு நோக்கி வீரதர்சன முறையில் சிலாரூபத்தில் விசுவாசிகளுக்கு பேசும் தெய்வமாக, சரணாகதி என்று படியேறி வந்தவர்களை தாங்கும் கருணை தெய்வமாகவும் காட்சி தந்து கொண்டிருக்கிறாள்.

கலியுகத்தில் பொறாமை அதிகம். ஒருவர் வளர்ச்சியை தாங்க முடியாதவர்கள் அவர்களுக்கு எதிராக ஏவல், பில்லி, சூன்யம் வைப்பு செய்கிறார்கள். சுவரில் வீசும் பந்து திரும்ப தன்னிடமே வரும் என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை.

பேய், பிசாசு பிடித்தவர்கள், மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்கள், இரத்தக் காட்டேரி, குட்டிசாத்தான் என்று பல துர் தேவதைகளின் உபத்திரவத்துக்கு ஆளானவர்கள் இத்திருக்கோவிலில் வந்து விமோச்சனம் பெற்று வருகிறார்கள். திருமண வயது கடந்தவர்கள் கூட இங்கு வந்து தேவியை ப்ரீதி செய்து திருமணப் பேறு பெற்று உள்ளார்கள். மரணப் படுக்கையில் வீழ்ந்தால் கூட ஸ்ரீ ப்ரத்யங்கிரா தேவியின் அருள் பெற்றால் எழுந்து விடலாம்.

## வழிபாட்டு முறைகள்

இம்மஹா சக்தியின் சந்நிதியில் - **நித்ய அபிஷேகம், பால் அபிஷேகம், மஹாயாகம்** ஆகிய சிறப்பு வழிபாடு நடத்த விரும்புவோர் ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமையும் நடைபெறும் அருள்வாக்கில் 12 மணிக்கு நிறைவேறும் **திருவுளச்சீட்டு** முறையில் உத்தரவு கேட்க வேண்டும். உத்தரவு கிடைத்தால் மட்டும் உபயதாரர்களின் உபயம் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

## அமாவாஸ்யை யாகம்

ஒவ்வொரு அமாவாஸ்யை அன்று இரவு 8 மணி முதல் நடு இரவு 2.30 மணி வரை **மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி மஹாயாகம்** நிறைவேறும். மரண பயம், பெரும் அவஸ்தை, சத்ருக்களின் துஷ்ட செயல்கள் இவற்றை தடுத்து காப்பாற்றும் மஹா யாகத்தில் கலந்து கொள்ள **திருவுளச் சீட்டு** முறை பின்பற்றப்படுகிறது.

## பௌர்ணமி பூஜை

பௌர்ணமி மாலை 6 மணி முதல் 9 மணி வரை ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீல சரஸ்வதி தேவி, ஸ்ரீ விரஜா கால பைரவர், ஸ்ரீ சாமுண்டா பத்ரகாளி, ஸ்ரீ ராகு கேது இவர்களுக்கு மஹா அபிஷேகம் நிறைவேறும். பக்தர்கள் அனைவரும் கலந்து கொள்ளலாம்.

## அஷ்டமி நவமி பூஜை

அஷ்டமி நவமி திதிகளில் தேவி மஹாத்மிய பாராயணம் காலை 9 மணி முதல் 12 மணி வரை நிறைவேறும். பெண்கள் குடும்பத்துடன் கலந்து கொண்டு தேவியின் புகழ் பாடலாம்.

## நித்யதர்சனம்

காலை 8 மணி முதல் 12 மணி வரை. மாலை 4 மணி முதல் 7 மணி வரை. **ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை 10-12 வரை அருள் வாக்கு உண்டு.** சென்னை ப்ராட்வே, சைதாப்பேட்டை, தாம்பரம் போன்ற இடங்களிலிருந்து பேருந்தில் வரும் அன்பர்கள்.

**சோழங்கநல்லூர் பஞ்சாயத்து ஆபீஸ் பஸ் நிறுத்தத்தில் இறங்கி வரவும்.**

போல் பாதி வளைவதே இந்த ஆசனம். கால்களை அகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். தோள்பட்டை முடிகின்ற அளவிற்கு மட்டுமே காலை அகட்ட வேண்டும். அதைத் தாண்டி அகட்டக் கூடாது. கைகளை இடுப்பில் பக்கவாட்டில் வைத்து மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.

### 2. அர்த்த சக்ராஸனம் – இரண்டாம் நிலை

மூச்சை இழுத்தவாறே மெதுவாக பின்னால் வளையவும். வளைந்த பிறகு மூச்சை சாதாரணமாக விடவும். அதிகமாக வளையக் கூடாது. வளையும் போது நிதானம் தவறக் கூடாது. கஷ்டமாக இருக்கக் கூடாது. அதிகமாக வளைந்தால் தலை சுற்றும். கழுத்து இறுக்கமாக இருப்பது போல் தோன்றினால் முகத்தின் தாடையை அகட்டி வாயை மூடிக் கொண்டிருக்கவும். மெதுவாக மூச்சை விட்டவாறு தலையை நேராக திருப்பிக் கொண்டு வரவும். கைகளையும் கால்களையும் பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வரவும்.

### உஷ்ட்ராசனம் – ஒட்டகம் போன்ற அமைப்பு

இரு முழங்காலை மண்டியிட்டு மெதுவாக பின்னால் வளையவும். மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு கால்களின் அடிப்பகுதி, அதாவது பாதத்தின் அடிப்பகுதியான குதிகாலை பிடித்துக் கொள்ளவும். முடியாதவர்கள் கணுக்காலை பிடிக்கலாம். கணுக்காலை பிடித்தால் கையில் வலி வரக்கூடும். இந்த நிலையில் பதினைந்து முதல் முப்பது எண்ணிக்கைகள் வரை இருக்கவும். மெதுவாக பழைய நிலைக்கு வந்து அமர்ந்து கால்களை நீட்டி எழுந்திருக்கவும். இந்தப் பயிற்சியை மெதுவாக செய்ய வேண்டும். அவசரப்படக்கூடாது.

### புஜங்காசனம் – முதல் நிலை

குப்புறப்படுத்துக் கொள்ளவும். கைகளை மார்பின் பக்கவாட்டில் வைக்கவும். மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு தலையை மெதுவாகத் தூக்கவும். கழுத்து வலி, ஸ்பாண்டிலோஸிஸ், பின் முதுகு வலி உள்ளவர்கள் இதற்கு மேல் தலையைத் தூக்கக் கூடாது. தொடர்ந்து ஒரு வாரம் முதல் பத்து நாள் வரை இதே போல் பயிற்சி செய்த பிறகு வலிக்காவிட்டால் அடுத்த நிலையைச் செய்யலாம். இந் நிலையில் சாதாரணமாக மூச்சு விட்டு மெதுவாக பழைய நிலைக்கு வரவும்.

### புஜங்காசனம் – இரண்டாம் நிலை

பத்து பதினைந்து நாட்களுக்கு முதல் நிலை பழகிய பிறகு நடு முதுகு வலி நீங்க இந்த இரண்டாவது நிலை அளவிற்குத் தலையைத் தூக்கலாம். இந்தப் பயிற்சியை சிரமமில்லாமல் செய்தால் நடு முதுகு வலியிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும். இந் நிலையில் சாதாரணமாக மூச்சு விடவும். பதினைந்து நாட்கள் பழகிய பிறகு மூன்றாவது நிலைக்கு முன்னேறலாம்.

### புஜங்காசனம் – மூன்றாம் நிலை

தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வலி சற்று குறைந்த பிறகு இந்த மூன்றாவது நிலையில் தெரிவது போல் தலையை நன்றாக மேலே தூக்கவும். எவ்வாறு நாகம் தலைதூக்கி படம் விரித்தாடுகிறதோ அதே போல் நன்றாகத் தலையை நிமிர்த்தி இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டும். மூச்சை வெளியே விட்டவாறு இயல்பான நிலைக்கு வரவும்.

மேற்கூறிய ஆசனங்களோடு சலபாசனம், தனுராசனம் முதலியவற்றை ஒரு நல்ல ஆசானிடம் பயின்று தொடர்ந்து செய்தால் முதுகு வலி முற்றிலும் நீங்கி விடும்.

பேட்டி, தொகுப்பு :
**ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**
படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

**வெற்றிலைக்குப் போடும் சுண்ணாம்பு கட்டி தட்டிப் போய் உலர்ந்து விட்டால், அத்துடன் சிறிது மஞ்சள் பொடி கலந்து மிக்ஸியில் பொடி செய்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். திடீர் ஆரத்திப் பொடியாக நீரில் கரைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.**
**– கு. சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.**



# நட்பு வட்டம்

நிர்மலா குமார், திண்டுக்கல்.

அந்தக் காலத்தில் என் மாமனார், குடும்பம் மிகவும் கஷ்டமான நிலைமையில் இருந்தபோது, ஆறு குழந்தைகளையும், மனைவியையும் தவிக்க விட்டு விட்டு காவி உடையுடன் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் ஓடிப் போய் விட்டாராம். வேலைக்குச் சென்று கொண்டிருந்த என் மாமியார்தான் குழந்தைகளைப் படிக்க வைத்து எதிர்நீச்சல் போட்டு குடும்பத்தை நல்ல நிலைமைக்குக் கொண்டு வந்தாராம். தற்போது சின்னத்திரையிலும் சீரியல்களில் இதே போன்ற காட்சிகளைக் காணும் போது வேதனையாக இருக்கிறது.

பெண் என்றால் எந்த நிலையிலும் சமாளிப்பாள் என்ற தைரியமா அல்லது எக்கேடோ கெட்டுப் போகட்டும் தாம் நன்றாக இருந்தால் சரி என்ற சுயநலமா? எது ஆண்களை இப்படிச் செய்யத் தூண்டுகிறது? நான் எல்லா ஆண்களையும் குறைசொல்லவில்லை. பொறுப்புகள் அதிகம் ஆகும் போது நான் சந்நியாசியாகப் போகிறேன் என்று எல்லாவற்றையும் உதறி விட்டு ஓடுவது எந்தவிதத்தில் நியாயம்?

**சந்நியாசம் என்ற வார்த்தையையே தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். ஆன்மீகத்தில் மிக உயர்ந்த நிலையான சந்நியாசத்தை, குடும்பக் கஷ்டம் தாங்காமல் ஓடிப் போய் ஒளிந்து கொள்ளும் இடமாக நினைத்து விட்டார்கள். அது போகட்டும்.**

**பொதுவாகவே மனவலிமை என வரும் போது பெண்களின் மனோவலிமை மகத்தானது. அவளைச் 'சார்ந்து வாழ்பவள்' என்று ரொம்ப காலமாகச் சொன்னாலும், இந்த மாதிரி தன் குடும்பம் என வரும் போது எங்கிருந்தோ ஓர் தைரியம் வந்து விடுகிறது. அப்படி இட்லி சுட்டு, பாத்திரம் தேய்த்து, சமையல் செய்து எனத் தங்களையே உருக்கிக் கொண்டு தங்கள் குழந்தைகளை உயர்த்திய தாய்மார்கள் ஆயிரமாயிரம் பேர்.**



**ஆண்களைப் பொறுத்தவரை இந்த நிலையில், இந்த அளவு தைரியமாக இருக்கிறார்களா என்பது கேள்விக்குறி தான். ஆனால் அவர்களை அப்படி வளர்த்து விடுவதும் பெண்கள் தானே! நாமாவது நம் குழந்தைகளை வளர்க்கும் போது, அதுவும் இன்றைய போட்டிகள் நிறைந்த உலகத்தில் – தன்னம்பிக்கையும், தைரியமும் மிக்கவர்களாக, தோல்வி ஏற்பட்டாலும் சோர்ந்து போகாமல் ஜெயிக்கத் தெரிந்தவர்களாக வளர்க்க வேண்டும்.**



பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

எனக்குக் கல்யாணமாகி ஆறு வருடமாகிறது. அன்பான கணவர். 5 வயதில் ஒரு பெண் குழந்தை. கல்யாணத்திற்கு முன்பு சென்னையில் தனியார் அலுவலகத்தில் பணிபுரிந்தேன். என் மாமியார் வேலைக்குப் போகக் கூடாது என்று சொன்னதால் வேலையை விட்டு விட்டேன். குழந்தை பிறந்த பிறகு வேலை வாய்ப்பு அலுவலகத்திலிருந்து வேலைக்கு அழைப்பு வந்தது. என் மாமியார் மறுத்து விட்டதால் போகவில்லை.

என் மாமனார் காலமாகி

ஒரு வருடமாகிறது. இப்போது நிலைமை இன்னும் மோசமாகி விட்டது. நான் வைப்பதுதான் சட்டம் என்று கூறுகிறார்கள். நான் வெளியில் சென்று தையல் கற்கவோ, ஹிந்தி படிக்கவோ கூட அனுமதிப்பதில்லை. வெளியில் எங்குமே போகக் கூடாது. அவர்கள் பக்கத்திலேயே இருக்க வேண்டும் என்கிறார்கள். எப்போதும் என்னைப் பற்றிக் குற்றம், குறை கூறிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

எனக்கு வீட்டில் இந்தப் புலம்பலைக் கேட்டு மனம் புண்பட்டுப் போகிறது. எனக்கு இதிலிருந்து எப்படி மீள வேண்டும் என்று தெரியவில்லை.



எனக்கு நட்பு வட்டத்தின் மூலம் தீர்வு கிடைக்க வேண்டுகிறேன்.



**இது விஷக் காற்றை எப்போதும் சுவாசித்துக் கொண்டிருப்பது போல மூச்சு முட்டும். சில சமயங்களில் சில வியாதிகளுக்கு ஆபரேஷன்தான் சரியாகப் போகும். அது போல நீங்கள் இல்லாத நிலையில் உங்கள் அருமையை உணருவார்கள். ஒரு வாரம், பத்து நாள் அம்மா வீட்டிற்கோ அல்லது ஒரு டூரோ சென்று வாருங்கள். அல்லது அவர்களை சென்று வரச் செய்யுங்கள்.**

**ஒரே இடத்திலேயே இருக்கும் போதுதான் மனமும், உணர்வுகளும் குறுகிப் போகின்றன. நான்கு இடங்களுக்குப் போய், நாலு பேரை பார்த்துப் பேசும் போதுதான் மனம் விசாலமடையும். குறிப்பாக மனிதத்துணைக்காகத் தவிக்கும் மருத்துவமனைவாசம், இறுதி நாட்கள் இவையெல்லாமே பெரிய பாடங்கள். உங்கள் மாமியாரைப் போன்றவர்கள் அந்த மாதிரி சூழ்நிலையில் இருக்கும்படி செய்தால் மனிதர்களின் அருமையை உணர்வார்கள்.**

**இவைகளை நீங்கள்தான் செய்ய வேண்டும். உறுதியோடு நினைத்தால் எதையும் சாதிக்கலாம்.**

**பெயர் சொல்ல விரும்பாத வாசகி.**

எனக்குத் திருமணமாகி பதினைந்து வருடமாகிறது. எனக்கு இரு மகன்கள். என் கணவர் நல்ல உயர்ந்த குடும்பத்தில் பிறந்தவர். பண்பில் உயர்ந்தவர். நல்லொழுக்கமும், நல்ல குணமும் படைத்தவர். என்னை மிகவும் அன்பாக நடத்துபவர். இஞ்சினியரிங் படித்துள்ளார். ஆனால் வேலைக்குச் செல்லவில்லை.

எங்களுக்கு ஒரு சொந்த வீடும், சொத்து விற்ற பணம் கொஞ்சம் பேங்கிலும் இருப்பதால் குடும்பம் சீராக தற்சமயம் ஓடுகிறது. வேலைக்குச் செல்லுங்கள் என்றால் அவருக்குக் கோபம் வருகிறது. வாக்குவாதம் முற்றி சண்டையாகிறது. என்னால் சொல்லாமலும் இருக்க முடியவில்லை. நான் பாட்டு சொல்லிக் கொடுத்து கொஞ்சம் பணம் சம்பாதிக்கிறேன். இந் நிலைமையை அப்படியே விட்டு விடுவதா, நமக்கு அமைந்த வாழ்க்கை அவ்வளவுதான் என்று. என்ன செய்வதென்று புரியவில்லை. எனக்கு ஒரு தீர்வு சொல்லுங்கள் அன்பு சகோதரியே.

**சம்பாதியுங்கள் என்று நேரடியாகச் சொன்னால்தான் கோபம் வரும். ஏதேனும் உங்களுக்குத் தெரிந்த சிறிய**



## சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல் —

மஞ்சுளா ரமேஷ்

பிஸினஸை ஆரம்பியுங்கள். அவரையும் மெது வாக அதில் ஈடுபடச் செய்யுங்கள். நீங்கள் செய்வது இருவரும் சேர்ந்து செய்யக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். எந்த மனிதனுக்குமே தனக்கென்று ஒரு தனி ரசனை இருக்கும். அது எது என்பதை அவரிடம் சகஜமாகப் பேசித் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். எல்லாமே நம் கையில்தான் இருக்கிறது. குழப்பமில்லாத மனதோடு யோசித்தால் நிறைய வழிகள் புலப்படும்.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

எனக்கு ஒன்றரை வயதில் மகன் உள்ளான். அவனுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறேன். எல்லோரும் என் தேகம் மெலிந்து இருப்பதால் பாலை நிறுத்தி விடு என்கிறார்கள். மேலும் எனக்கு முதல் மகன் ஆறு மாதம் உயிரோடு இருந்து பிறகே இறந்தான். இறந்த மறு மாதமே இவன் வயிற்றில் தங்கி விட்டான். நான் பால் கொடுப்பதால் எனக்குக் குழந்தை தங்கவில்லை என நினைக்கிறேன். பாலை நிறுத்தி விட்டால் அடுத்தது உருவாகி விடுமோ என்று பயப்படுகிறேன். காப்பர் 'டி' போடலாம் என்றால் ஆளை உருக்கி விடும், வெள்ளை படும், வயிறு வலிக்கும் என்றெல்லாம் கூறுகிறார்கள். எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது.

**குழந்தைகளுக்கு அதிகபட்சம் ஒரு வயது வரை பால் கொடுத்து நிறுத்தி விடுவதே நல்லது. காப்பர்-டியினால் எந்தப் பிரச்னையும் இல்லை. நல்ல அனுபவம் வாய்ந்த டாக்டரிடம் அணிந்து கொண்டு அவர்கள் சொல்லும் காலங்களில் சென்று செக்-அப் செய்து கொள்ள வேண்டும், அவ்வளவுதான்.**

இரா. முரளிகிருஷ்ணன், சென்னை.

நான் பி.எஸ்ஸி., பட்டதாரி இளைஞன். கம்ப்யூட்டர் ஓரளவு தெரியும். பல இடங்களில் வேலை பார்த்த அனுபவம் உண்டு. ஆனால் வேலையின்றி அவதிப்படுகிறேன். நான் பிராமண குடும்பத்தில் பிறந்தவனாகையால் எனக்குப் பூஜை புனஸ்காரங்களில் ஈடுபாடு அதிகம். என் பெற்றோர்களோ புரோகிதம், பூஜை முதலியவற்றில் அதிக வருமானம் வராது. வேறெங்காவது வேலை தேடு என்கிறார்கள். முயற்சித்தால் வேலை கிடைக்க மாட்டேன் என்கிறது. எனக்குத் தாங்கள் கூறும் அறிவுரை என்ன? வேலையில்லாமல் வீட்டிலிருப்பது அவமானமாக உணர்கிறேன் நான்.

**இன்றைய தேதியில் மட்டுமல்ல, வருங் காலத்திலும் புரோகிதர்களுக்கும், பூஜை செய்பவர்களுக்கும் நல்ல எதிர்காலம் இருக்கிறது. இயல்பாகவே உங்களுக்கு ஆன்மீகத்தில் நாட்டம் இருப்பதால் நீங்கள் ஏன் அதையே தொடரக் கூடாது? உங்கள் பெற்றோர் சொல்வ**

தெல்லாம் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கதை.

நீங்கள் தேடுவது டேபிள்சேரில் அமரும் குமாஸ்தா வேலையென்றால் கிடைப்பது கஷ்டம். ஆனால் இன்றைக்கு வாய்ப்புக்கள் பரந்து கிடக்கிறது. திறமையும், உழைக்கும் ஆர்வமும், இனிய சுபாவமும் இருக்கிறவர்களுக்கு இன்றைக்கு வாய்ப்புக்கள் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. தயக்கம் இல்லாமல் தேட வேண்டும், உழைக்கத் தயாராக வேண்டும் அவ்வளவு தான்.

எஸ். ராஜேஸ்வரி, சூளை..

நான் உயர்ந்த பதவி வகிக்கும் ஓர் ஆசிரியை. சுமார் 28 வருடங்களுக்கு முன் மூளைக்காய்ச்சல் வியாதியால் தனியே நடக்கும் சக்தியை இழந்து விட்டேன். ஆனாலும் சிறந்த முறையில் ஆசிரியப் பணியாற்றி வருகிறேன்.

சுமார் 20 வருடங்களாக ஒரு காலோ அல்லது சில வேளைகளில் இரண்டு கால்களிலோ வீக்கம் இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. அப்போதெல்லாம் வேறு வகையான சிகிச்சை அளித்து வந்த டாக்டர்கள் தற்போது அது யானைக்கால் வியாதி என்று கூறுகின்றனர். அதற்குரிய மாத்திரை, ஊசி கொடுத்து மறுமுறை காய்ச்சல் வந்தால் பார்க்கலாம் என்று கூறியுள்ளனர்.

நான் ஓர் ஆசிரியை; என் மாணவர்களுக்குக் கல்வியையும், அன்பையும்தான் பரப்ப வேண்டும், வியாதியை அல்ல. மனம் மிகவும் வேதனைப்படுகிறது. அத்துடன் கால் பெரிதாக வீங்கி அசிங்கப்படுத்தி விடுமோ என வேதனையாக உள்ளது. கால் மேலும் வீங்காமல் இருக்க ஏதேனும் வழி வகைகள் உள்ளதா?

இப்பொழுது இந் நோய்க்கு மருந்துகள் இருக்கின்றன. ஆரம்பத்திலேயே கவனித்துக் கொண்டீர்களானால் மேற்கொண்டு பரவாமல் தடுத்துக் கொள்ளலாம். அதற்கான மருத்துவர்களை அணுகுவது நல்லது.

அதற்காக நீங்கள் எழுதியுள்ள அளவு அவமானப்பட வேண்டியதில்லை. பல பிரபல மானவர்களுக்குக் கூட இந்த நோய் இருக்கிறது. இதற்காக யாரும் உங்களை வெறுத்து ஒதுக்க மாட்டார்கள். நாம் நடந்து கொள்வதில்தான் இருக்கிறது. சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், சரியாகிவிடும்.

ஆர். வைதேகி, சென்னை.

என்னுடைய வயது 68. எனக்கு முன் மூன்று தலைமுறைகளையும் பின் இரண்டு தலைமுறைகளையும் பார்க்கிறேன்.

என் சின்ன வயதில் பெரியவர்கள் பேசும் போது எதிர்த்துப் பேசக் கூடாது. பேசுமிடத்தில் நிற்கக் கூடாது என்றும் எங்களுக்கு பால

பாடம். பெண்களுக்கு அழகு எதிர் பேசா திருத்தல் என்றும் சொல்வார்கள். இன்று பெண்கள் பேசுவதுதான் சம உரிமை என் கிறார்கள்.

"அவள் குழந்தையாக இருந்தாலும் நன் றாகக் கேட்டாள். அவள் கேட்பதில் என்ன தப்பு?"

என்றும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறாள். எங்களுக் குச் சின்ன வயதில் கல்யாணம். புகுந்த வீட்டு மனிதர்களுடன் ஒட்டுதலாக இன்றும் பழக முடிகிறது. எங்களை பெரியவர்கள் யாரிடம் எதைப் பேசலாம் கூடாது என்று உயர்ந்த மரக் கன்றை இரும்பு வேலி போட்டு பாது காப்பதைப் போல் பாதுகாத்தார்கள்.

இன்று சின்ன வயதில் யாரிடம் எதைச் சொல்வது என்று தெரிவதில்லை. இந்த நிலை வளர்ந்தால் என்னவாகும்?

**நீங்கள் சொல்வதை ஏதோ பெரியவர்களின் புலம்பல் என தள்ள முடியவில்லை. ஏனென் றால் டீ.வி.யில் சில நிகழ்ச்சிகளில் 10, 12 வயது சிறுவர் சிறுமிகள் கையில் மைக்கை வைத்துக் கொண்டு பேசுகிறதைப் பார்க்கிற போது அதிர்ச்சியாக இருக்கிறது. இதைப் பார்க் கும் குழந்தைகளும் 'இப்படிப் பேசினால் பாராட்டுவார்கள் போல' என நினைத்துக் கொள்கிறார்கள்.**

**நம் வீட்டுக் குழந்தைகளை இதுபோன்ற விஷச் சூழல்களிலிருந்து நாம்தான் பாதுகாக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இருந்தே படிப்பு, படிப்பு என அதற்கு மட்டுமே முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் அவர்களை நல்ல பணிகளில் ஈடுபடுத்தலாம். எத்தனையோ அருமையான சேவை நிறுவனங்கள் உள்ளன. அவற்றில் எல்லாம் அவர்களை ஈடுபடுத்தும் போது பணிவும், அடக்கமும், அன்பும் தானே வரும்.**

ஆர். சாவித்திரி, அச்சங்குளம்.

எனக்குப் பத்திரிகையாளராக வர ஆவலாக உள்ளது. அதற்கு என்ன தகுதி, எப்படி முயற்சி செய்ய வேண்டும் எனத் தெரிந்து கொள்ள ஆவலாக உள்ளேன். தங்களின் பதிலை எதிர் பார்க்கிறேன்.

**பத்திரிகையாளராக ஜர்னலிஸம் கோர்ஸ் உள்ளது. சென்னைப் பல்கலைக்கழகம் போன்ற பல கல்வி நிறுவனங்களில் கற்றுத் தருகிறார் கள். படிக்கலாம். நேரடியாக ஏதேனும் பத்திரி கையில் சேர்ந்தும் அனுபவம் பெறலாம். ஆனால் பத்திரிகைத் துறை என்பது 10 முதல் 5 மணி வரை என அலுவலக வேலை இல்லை. எப் போதும் அதைப் பற்றிய யோசனை இருக்க வேண்டும். உங்கள் இரத்தத்தில் கலந்து விட வேண்டும். அந்தத் தீவிரம் இருக்குமானால் பத்திரிகையாளராகலாம்.**



# இம்மாத இல்லத்தரசி



**சமையல் கூப்பன்**

**பொருள் : பழக்கலவை** *கடைசி தேதி : 15.6.2001*

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

# பில்ராத்

## மருத்துவமனை

வயிறு சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான தீர்வு.

அல்ட்ராசானிக் முறையுடன்
**லேப்ராஸ் கோப்பி சிகிச்சை**



**மூல நோய்க்கு அறுவை இல்லா**

☆ லேசர் சிகிச்சை,
☆ கிரையோ சிகிச்சை
மற்றும் கதிர்வீச்சு சிகிச்சை

℞
**சிறப்பு சிகிச்சைகள்:**

- அல்சர்
- அபண்டிஸைடிஸ்
- கர்ப்பப்பை நோய்
- பித்தப்பை கற்கள்
- குடல் இறக்கம் (Hernia)
- ஓவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை

**சிறப்பு அம்சங்கள்**

- ரத்த இழப்பு இல்லை
- தழும்பு ஏற்படாது
- உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்



**BILLROTH HOSPITAL**
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க சாலை, செனாய் நகர், சென்னை-600030. போன் : 6440020 / 6441777.

# நாற்பதிலும் சாதிக்கலாம்!

**மீ**ட்டிங்கில் இருக்கும் போது என் செகரட்ரியின் தொலைபேசி குறுக்கிடுகிறது.

"மேடம், ரமா என்ற ஒரு பெண்மணி கடந்த இரண்டு நாளில் உங்களைப் பலமுறை அழைத்து விட்டார். என்ன விஷயம் என்று கூற மறுக்கிறார். உங்களிடம் நேரிடையாகப் பேச வேண்டும் என்கிறார்...''

எதிரே அமர்ந்திருப்பவர்களிடமிருந்து மன்னிப்புப் பெற்று ஃபோன் எடுக்கிறேன். "என் பெயர் ரமா... எனக்கு ஐம்பது வயதாகிறது. எனக்கு உங்களைச் சந்தித்தே ஆக வேண்டும்..."

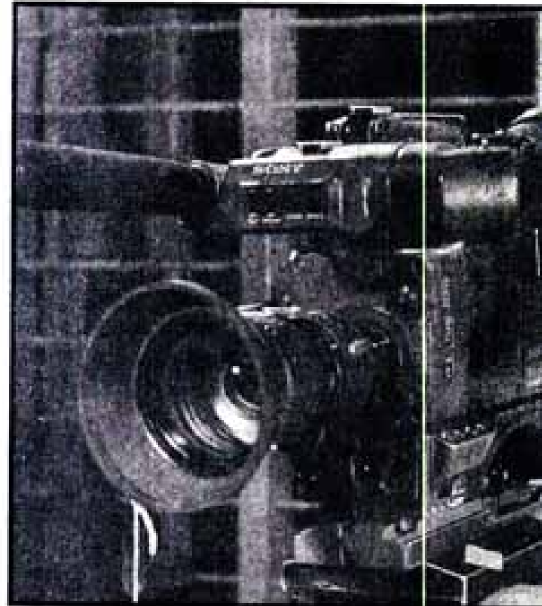
"அடுத்த மூன்று நாட்கள் நான் ரொம்ப பிஸி. என்ன விஷயம் என்று சொன்னால்...''

''ஃபோனில் பேச முடியாது. நான் அலுவலக நேரம் கழித்து வேண்டுமானால் வருகிறேன். என் வாழ்வின் பிரச்னைகளுக்கு நீங்கள்தான் வழி காட்ட வேண்டும்..."

யாரென்றே தெரியாத பெண்மணிக்கு நான் எப்படி வழிகாட்டுவது... அதோடு நான் மருத்துவரோ, மனோதத்துவ நிபுணரோ இல்லை. ஆனால் அவர் என் எந்தப் பதிலையும் கேட்பதாயில்லை. எனவே மறுநாள் மாலை சந்திப்பதாகக் கூறினேன்.

இது முதல் முறையல்ல... திருமணங்களில், கடைத் தெருக்களில், நாடக அரங்கங்களில், ஏன் பொதுக் கழிப்பிடங்களில் கூட நான் ஓரங்கட்டப்படுகிறேன்.

என்னுடன் பேச வரும் பெண்கள் பொதுவாக நாற்பதிலிருந்து ஐம்பத்தைந்து வரையிலான பெண்கள். பெரும்பாலானவர்கள் படித்த, பட்டம் பெற்ற புத்திசாலியான பெண்கள். நிறைய திறமையுடையவர்கள் தங்கள் குடும்பத்தின் நலனுக்காகப் பல தியாகங்



களைச் செய்து, அற்புதமான உறவுகளை உருவாக்கியவர்கள். அரசியலா, பொது அறிவா, விஞ்ஞானமா, ந்யூ மேத்ஸா, கம்ப்யூட்டரா இவர்களுக்குத் தெரியாத விஷயங்களே இல்லை.

"இத்தனை தெரிஞ்சிருந்தும் என்ன பயன்... வீட்டுக்குள்ளேயும் சரி... வெளியிலேயும் சரி... யார் மதிக்கிறாங்க... முப்பது வருஷம் விதவிதமாச் சமைச்சதை ரசித்துச் சாப்பிட்ட கணவர், "உனக்குச் சமையலறையைத் தவிர என்ன தெரியும்" என்று கேட்கிறார்.

என்னிடமிருந்து ந்யூ-மேத்ஸ் படிச்சு ஐ.ஐ.டி.யில் அட்மிஷன் பெற்ற மகன், "இந்த வயசில கம்ப்யூட்டர் கத்துண்டு நீ என்ன செய்யப் போறே... பணம்தான் வேஸ்ட்" என்றான். ஹவுஸ் சர்ஜனான பெண்ணோ, "பஜனை



க்ளாகக்குப் போக வேண்டிய வயசில் ஏன் இப்படி ரெஸ்ட்லெஸ்ஸாகப் பறக்கறே" என்று சிடுசிடுக்கிறாள்.

வாழ்க்கை முழுவதும் பிறரே எனக்காக முடிவெடுத்துக் கொண்டிருந்தால், எனக்காக நான் எப்போது செயல்படுவது? என்னை இவர்கள் எவருமே சமமாக மதிக்காத்தன் காரணம் நான் வேலைக்குப் போகாதது தான். நான் சம்பாதிக்காதது தான். இப்போதும் லேட்டாகி விடவில்லை. நான் இனியாவது ஏதாவது செய்தே தீருவேன். என்னிடம் அறிவு இருக்கு. திறமை இருக்கு. மாசம் பத்தா



யிரம் ரூபாய் வருமானம் வருவது போல ஒரு வேலைதான் தேவை..."

"மேடம், நீங்க, நாற்பது வயசுலே எல்லாக் குடும்பப் பொறுப்புகளையும் முடித்த பிறகு ஒரு தொழில் துவங்கி வெற்றி பெற்றிருக்கிறீர்கள் என்று இந்து பேப்பர்ல படிச்சேன். நீங்கதான் வழிகாட்டணும்..."

பிறருக்கு அறிவுரை கூறுவதையும், வழி காட்டுவதையும் போல் சுலபமான வேலை எதுவும் இல்லை. ஆனால், நாற்பது வயதில் தொழில் துவங்கி அதில் வெற்றி பெறுவது என்பது ஒரு நாளிலோ, ஒரு வாரத்திலோ, ஏன் ஒரு வருடத்திலோ நடந்து முடிந்ததல்ல. எத்தனை எதிர்பார்ப்புகள், எத்தனை ஏமாற்றங்கள், எத்தனை தடுக்கல் சறுக்கல்கள், சந்தோஷங்கள், சாதனைகள்... பட்டியலிட்டுக் கொண்டே செல்லலாம். ஆனால் ஒன்று மட்டும் என்னால் நிச்சயமாகச் சொல்ல முடியும். இளவயதில் சாதனைகள் சுலபம். நடுவயதில் துவங்குவது அவ்வளவு எளிதல்ல. துவங்கினாலும் ஒன்றுக்குப் பத்தாக உழைக்க வேண்டும். துவங்கிய பின்பும், தொடர்வது இமாலய சாதனைதான்.

இன்றைய நாற்பத்தைந்து வயதுப் பெண்களிடமுள்ள ரெஸ்ட்லெஸ்னெஸ் எனக்கு முப்பது வயதிலேயே துவங்கி விட்டது. "படிப்பிலே ப்ரில்லியண்டாக இருக்கிறாய். மேலே படி. ஐ.ஏ.எஸ். ஆபீஸராக வரலாம். உன்னுடைய கொள்ளுத் தாத்தா இந்தியாவின் முதல் அக்கவுண்டன்ட் ஜெனரல். தாத்தா ஐ.ஸி.எஸ். ஆபீஸர்" என்றெல்லாம் பெற்றோர் சொன்ன போது வேப்பங்காயாகக் கசந்தது.

சாரதா வித்யாலயா பள்ளியில் திருவள்ளுவரைக் கரைத்துக் குடித்ததன் பலன், பெண்மையின் முழுப் பலனை ஒரு குடும்பத் தலைவியாவதால் மட்டுமே அடைய முடியும் என்று நம்பிரோன் மனம் முதிர்வடைவதற்கு முன்பே கழுத்தில் தாலி, தோளில் சுமையான சுமையாகப் பொறுப்புகள். பிரபலமான பரதநாட்டியக் கலைஞர், யுனிவர்சிடி டென்னிஸ் சாம்பியன், படிப்பில் தங்கப் பதக்கங்கள், என்.ஸி.ஸி. அண்டர் ஆபீசர், அகில இந்திய அளவிலான பேச்சாளர் எனப் பல தகுதிகளும் ஒரு மைலாப்பூர் சமையலறையிலும், ஒடுவேய்ந்த ஸ்டோர் ரூமின் கதவிடுக்கிலும் ஒடுக்கப்பட்டது.

அதிகாலை மூன்றே முக்கால் மணிக்கு எழுந்தால் இரவு பதினோரு மணி வரை கூட்டுக் குடும்பத்தில் ஓயாத வேலைகள். குட்டை ஸ்கர்ட் அணிந்து சிட்டாய்க் குதித்துக் கொண்டிருந்த செல்லப் பெண் தினமும் ஒரு படி இட்டிலி, தோசைக்கு அரைக்க வேண்டும். (அப்போது கிரைண்டர் கிடையாது). நான் முழுவதும்

உஷா சுப்ரமணியன்

கைப்பம்ப்பில் தண்ணீர் அடிக்க வேண்டும். மாமியார், மாமனாரின் மடித்துணிகளைத் துவைத்து கழைக்கூத்தாடி கழிமேல் நடப்பது போல் குச்சியில் பாலன்ஸ் செய்து ஒரு சிறிய சுருக்கமில்லாமல் உயரக் கொடியில் உலர்த்த வேண்டும். சகல சௌகரியங்களுடன் வீட்டில் சமையற்காரன், டிரைவர், தோட்டக்காரன் என்று நாகரீக வாழ்க்கை பழகியிருந்தவளுக்கு கற்றுக் கொள்ள புதிய வாழ்க்கையில் நிறைய விஷயமிருந்தது.

பி.ஏ. ஹானர்ஸ் படிப்பில் ஆறு தங்கப் பதக்கம் பெற்ற ஒரு ப்ரொபஸரின் மகளாகப் பிறந்து, அறிவுபூர்வமான சூழலில் வளர்ந்தவளுக்கு முதல் ஷாக்... திருமணமாகி நாலைந்து நாட்களில், அனைவரும் உண்டு, உறங்கிய ஒரு மதிய நேரத்தில் இந்து பேப்பரைப் பிரித்த போது, அது பறிக்கப்பட்டது... தற்செயலாக பிரிந்திருந்த தாள் எம்ப்ளாய்மென்ட் பக்கத்திலிருக்கவும், ஆங்கிலப் பேப்பர் படிக்கத் தடைவிதிக்கப்பட்டது. கூட்டுக் குடும்பத்திலிருந்து வெளியூரில் வேலை தேடிக் கொடுத்து, கணவனை அழைத்துக் கொண்டு வெளியேறி விடுவேன் என. எனவே என் அறிவுத்தாகம் தமிழ்ப் பத்திரிகை உலகுடன் ஜாக்கிரதையாக ஒடுக்கப்பட்டது. புகுந்த வீட்டில் பெண்கள் எவரும் பள்ளிப் படிப்பைக் கூட முடித்ததில்லை. எனவே, என் பட்டப் படிப்பு அனைவரையும் பயமுறுத்தியது.

என் பிறந்த வீட்டில் சில பெண்கள் நிறைய படித்திருந்தார்கள். ஆனால் டீச்சர், டாக்டர் என்ற வகையில் கூட எவரும் குடும்பத்தைத் தாண்டி வேலைக்குப் போனதே இல்லை. வேலைக்குப் போகும் பெண்களைப் பற்றி எவருக்கும் நல்ல அபிப்ராயமும் கிடையாது. என் பிறந்த வீட்டிலும் சரி, புகுந்த வீட்டிலும் சரி, இதற்கான பொருளாதார அவசியமும் பெண்களுக்கு இருந்ததில்லை. வேலைக்காரர்களை வேலை வாங்குவதிலும், பண்டிகைகளை திட்டமிடுவதிலும், கணவன்மார்களை சந்தோஷமாக வைத்துக் கொள்வதிலும், செவ்வாய், வெள்ளி எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து சாம்பிராணி போட்டு, வைரத் தோடு, பேசரிகளைத் துடைத்துப் போட்டுக் கொண்டு, கொட்டடி, பாலும்பழமும் என்று விதவிதமாகப் பட்டுப் புடவை உடுத்தி உலா வருவதிலும் திருப்தி அடைந்து கொண்டவர்களாக இருந்தார்கள். இடுப்புச் சாவியுடன், கணவன், குழந்தைகள், வேலைக்காரர்கள் அனைவரையும் தங்கள் ஆதிக்கத்துள் வைத்து, அன்பாலும், கம்பீரத்தாலும் கோலோச்சினார்கள். ஆரம்பத்தில் சில சலனங்களும், கஷ்டங்களும் இருந்திருந்தாலும், நானும் இப்படியே ஒரு ஆதிக்கப் பரம்பரையில் 'செட்டில்' ஆகியிருக்க முடியும்...

ஆனால், ஆரம்பத்தில் கூறியது போல முப்பது வயதிலேயே வாழ்க்கையில் ஏதோ குறைவது போன்ற ஏக்கம் தோன்றியது. ஏதாவது செய்தே ஆக வேண்டும். என்ன செய்வது என்றுதான் புரியவில்லை. பட்டம் பெறப் படித்த சைகாலஜியும், பிலாசபியும் வெறும் ஏட்டுச் சுரைக்காய்தான். எவரும் வேலை தரத் தயாராக இல்லை. அதோடு நண்டும், சிண்டுமாக மூன்று குழந்தைகளை எங்கே விட்டு விட்டு வேலைக்குப் போவது?

என்னுடைய ஆர்வம் தீயாக எரிந்தது. கல்லூரி நாட்களுக்குப் பிறகு என் முகத்தையே நான் பார்த்ததில்லை. இப்போதோ அந்த முகத்தை நான் மட்டுமில்லை, பிறரும் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆசை வெறியாகவே எழுந்தது. தண்ணீரில் மூழ்கிக் கொண்டு இருப்பவன், 'வெயிலில் நீர் எவ்வளவு குளிர்ச்சியாக இருக்கிறது' என்று ரசிக்க மாட்டான், 'மூச்சு முட்டுகிறது, எங்கே சுவாசிக்கக் காற்று கிடைக்கும்' என்றுதான் தேடுவான். தூக்கிய தலையைப் பிடித்து நீரில் அமிழ்த்தினாலும், மறுபடியும்

### உறை குத்தவே நேரம் இல்லை என்னும் போது...

திடீர் என விருந்தாளிகள் வந்து விட்டால் உடனடியாக, வத்தக்குழம்பு, ரசம் அல்லது ஃப்ரைட் ரைஸ் என சமாளிக்கலாம். ஆனால் –

கடைசியில் சாதத்துக்கு மோர்... பெரிய பிரச்சினை! அவசரத்துக்குக் கிடைக்காது. உறை குத்தினாலும் அத்தனை சீக்கிரம் தயிர் தோயாது. அம் மாதிரி சமயங்களில் –

தயிர் சாதத்துக்குத் தேவையான அரிசியைக் களைந்து தனியாக குக்கரில் வையுங்கள். பாலும் தண்ணீருமாக கலந்து வழக்கமாக வைக்கும் தண்ணீர் அளவை விட ½ பங்கு அதிகமாக விடுங் கள். (வழக்கமாக என்றால் இப்போது பாலும் தண்ணீருமாக 3 தம்ளர்)

உப்பை அதிலேயே போட்டு ஒரு கரண்டி தயிர் விட்டு –



சாதத்திற்கு வைப்பதை விட 2 விசில் அதிகமாக (வெண் பொங்கலுக்கு வைக்கும் அளவு) வைத்து இறக்குங்கள். தயிர்சாதம் ரெடி! கடுகு, கருவேப்பிலை இத்யாதிகள் தாளிப்பதென்றாலும் அரிசியுடனே கலந்து வைத்து விடலாம்.

தயிர் தோயும்போதே அரிசி அதில் வெந்து குழைச்சலாக மாறுவதால் –

சாம்பார் சாதத்துக்கும் பிஸிபேளாஹுளிக்கும் இருப்பது போல, சாதா கலந்த தயிர் சாதத்துக்கும், இந்த தயிர் சாதத்துக்கும் நிறையவே ருசியில் வித்தியாசமிருக்கும்.

அவசரம் என்றில்லை – சாதாரண நாட்களிலும் இதே போல ஆனால்

அரிசியுடன் 2 ஸ்பூன் ஜவ்வரிசி கலந்து தயிர் சாதம் குக்கரில் வைத்து

ஆறியபின், ஒரு கரண்டி வெண்ணெய், நறுக்கிய தேங்காய்ச் சில்லு, வெள்ளரி, காரட் துண்டுகள், கொத்துமல்லித் தழை கலந்தால் அன்றைய மெனுவில் –

'மேன் ஆஃப் த மேட்ச்''

இந்த 'Fried Curd Rice'தான்!

– எஸ். பட்டம்மா

வெளியே வரத்தான் முயற்சிப்பான். அது வெறும் முயற்சியாக இல்லாமல், போராட்டமாகவும் இருக்கலாம்.

போராடத் தயாராகும் பெண்களுக்கு முதலில் இரண்டு விஷயங்களைக் கூறிவிடுகிறேன். இமாலயத்தின் அழகைப் பார்த்து நீங்கள் அதன் மேல் ஏற முடிவு செய்து விட்டீர்கள். நல்ல முடிவுதான். ஆனால் திடீரென்று ஏன் இந்த முடிவு? அடுத்த வீட்டுக்காரன் மலை ஏறி சிகரத்தை அளந்து விட்டான். நான் மட்டும் என்ன குறைவா என்றா.... இத்தனை நாள் எனக்கு மலை ஏறத் தெரியாது என்று நினைத்தவர்களுக்கு ஒரு பாடம் புகட்டுகிறேன் என்றா... மலை ஏறியவர்கள் எல்லாம் என்ன பெரிய பிஸ்தாக்கள், நான் எந்தவிதத்தில் குறைவு என்ற ஒப்பிட்டுக் கொண்டதிலா?

இப்படிப்பட்ட ஒரு எண்ணத்துடன் மலை ஏறவே முடியாது. அதோடு முதல் முறையாக மலை ஏறுபவர்கள் எவரெஸ்ட் சிகரத்தில் துவங்க முடியாது. பரங்கிமலையிலும், குன்றத்தூரிலும் படி ஏறினாலே கால் வலிப்பவர்களால், அடுத்தவன் ஏறினான் என்பதற்காக இமயமலை ஏற முடியுமா சொல்லுங்கள்...

முதலில் ஆர்வத் தீ பற்றி எரிய வேண்டும். தீயில் சுவையாக சமைக்கவும் முடியும். வாழும் வீட்டையே எரிக்கவும் முடியும். எனவே நீங்கள் ஆர்வத் தீக் கொழுந்துகளை ஜாக்கிரதையாகக் கண்காணியுங்கள். பல பெண்கள் தங்கள் திறமைக்குத் தக்க துறைகளைத் தேர்ந்தெடுக்காமல், தங்கள் ஆசைகளை அளவு கோலாக்குவதால், தடம் புரள வாய்ப்புள்ளது.

நான் அறிந்த பெண்மணி, இரண்டு குழந்தைகளின் தாய், 'நான் ஏதாவது செய்தே தீருவேன். எனக்கு நிறைய வருமானம் வருவது போல் ஒரு தொழில் வேண்டும் என்று தெரிந்தவர்களிடமெல்லாம் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார். அவருக்குத் தன் நிறத்தையும், தோற்றத்தையும் பற்றிய கர்வம் நிறையவே இருந்தது. நிறைய வருமானம் வரும் வகையில் அவர் எந்தத் தகுதியையும் வளர்த்துக் கொள்ளவில்லை, தொழிலையும் கற்றுக் கொள்ளவில்லை. தன் கணவரின் வருமானம் போதவில்லை என்ற குறையைத் தெரிந்தவர், தெரியாதவர் அனைவரிடமும் புலம்பிக் கொண்டிருந்தார்.

சமீபத்தில் இந்தப் பெண்மணி மோசமான தொழிலுக்கு இழுக்கப்பட்டிருக்கிறார். நிறையப் பணம் வந்தாலும், அதிலிருந்து வெளிவர முடியாமல் தவிக்கிறார் என்று கேள்விப்பட்ட போது மிகவும் வருத்தமாக இருந்தது. கணவர், குழந்தைகளுக்கு உண்மை தெரியும் போது இவர் குடும்ப வாழ்க்கை, அமைதி, மகிழ்ச்சி அத்தனையும் சாம்பலாகப் போகிறது. இத்தகைய இலக்கற்ற ஆர்வத்தைத்தான் நான் கொள்ளி வாய்த் தீ என்கிறேன்.

ஆர்வமுடைய பெண்களே, திடீரென ஆர்வத் தீ கொழுந்து விட்டெரியும் போது நீங்கள் எதைப் பெற விரும்புகிறீர்கள், என்ன சாதனை புரிய விரும்புகிறீர்கள் என்று தீவிரமாகச் சிந்தனை செய்யுங்கள். உங்கள் அன்புக்கும், மதிப்புக்கும் பாத்திரமானவர்களிடம் அந்த இலக்குகள் சாத்தியமா என்று பேசிப் பாருங்கள். உங்கள் இலக்கை எப்படி அடையப் போகிறீர்கள் என்று யோசியுங்கள். பேப்பரையும், பேனாவையும் எடுத்துக் கொண்டு ஒரு திட்டம் தீட்டுங்கள். முதல் படி... இரண்டாம் படி... மூன்றாம் படி... என...

நானும் இப்படி வழி தெரியாமல் விழித்துத்தான் பாதை கண்டுகொண்டேன். நாலு சுவர்களுக்குள் வெளி உலகமே தெரியாமல் வாழும் பெண்மணி, கறிகாய்க் கடைக்குக் கூடத் தனியாகப் போய் வராதவள், திடீரென என்ன செய்து விட முடியும்? அதுவும் பல ஆண்டுக் குடும்ப வாழ்வில் வெளி உலகத் தொடர்பு, அறிவுபூர்வமான சிந்திப்பு எல்லாம் மறைந்து போயிருந்தது. குடும்பத்தில் வேறு பலவிதக் கட்டுப்பாடுகள். வீட்டில் பெரிய

வர்கள் முன் அமர்ந்து பேசிப் பழக்கமில்லை, ஆண்களைக் கண்டாலோ கதவு மூலையில் தான் நின்று பேச வேண்டும். கணவனுட னேயே சரிசமமாக அமர்ந்து பேசுவது அரிது.

நான் கம்பெனி ஆரம்பித்து, சொந்தமாக ஆபீஸும் வாங்கி, மானேஜிங் டைரக்டரான என்னுடைய அறையை என் திறமையெல்லாம் கொட்டி அலங்கரித்தாகி விட்டது. பன்னி ரெண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன் க்ரானைட்டை பார்னிச்சருக்கு யாருமே பயன்படுத்தாத போது, பிரும்மாண்டமான க்ரானைட் மேஜை, குளுகுளு வசதி, வெனிஷியன் ப்ளைண்ட்ஸ், பைப்ட் சங்கீதம் எல்லாம் இருந்தது.

ஆனால் பழக்கதோஷம், யாராவது ஆண் பிள்ளைகள், அது என் அலுவலக உதவியாள ராக இருந்தாலும் சரி, அறைக்கதவைத் திறந்து உள்ளே வந்தால் நான் 'டபா'லென்று எழுந்து நின்று விடுவேன். நான் எழுந்து நிற்பதைக் கண்டு வந்தவர்கள், அறைக்குள் வர அனுமதி யுண்டா என்று கதவருகிலேயே தயங்குவார்கள். சிலர், "மேடம், நீங்க ஏன் நிக்கறீங்க?" என்று பதற்றப்படுவார்கள். இதை ஏன் கூறுகிறேன் என்றால் பல ஆண்டுகள் உடம்புடன் ஊறிய பழக்கங்கள் அவ்வளவு சுலபமாக நம்மை விட்டுப் போகாது என்றுதான்.

ஒரு நடுத்தர வயதுப் பெண்மணி ஒரு சமயம் என்னைத் தேடி வந்தார். எம்.எஸ்ஸி., படித்தவர். கம்ப்யூட்டர் கோர்ஸ் எல்லாம் முடித்திருந்தார். "திருமணத்திற்கு முன் ஆறு மாதம் வேலை பார்த்திருக்கிறேன். கடந்த பதி னைந்து வருடங்களாக குடும்பப் பொறுப்பு களினால் வேலைக்குப் போக முடியவில்லை. இப்போது என் மகன் பத்தாவது முடித்து விட் டான். உங்கள் அலுவலகத்தில் வேலை கொடுங்கள்" என்றார்.

"இப்போது டைப்பிஸ்ட் வேலைதான் தர முடியும். அது சுலபமான வேலை அல்ல. ஒரே நாற்காலியில் பல மணி நேரம் தொடர்ந்து உட் கார்ந்திருப்பது மிகவும் கஷ்டம்" என்றேன். அந் தப் பெண்மணி, "பூ, டைப் அடிப்பது என்ன பிரமாதம்" என்று தான் செய்துள்ள மிகக் கடினமான வேலைகளைப் பற்றிப் பட்டியலிட வும், நான் அவரை வேலைக்கு அமர்த்திக் கொண்டேன்.

ஒருநாள் மதியம் என் அறையை விட்டு வெளியே வந்த போது அவர் மேஜையில் தலையை வைத்துக் கொண்டு நன்கு தூங்கிக் கொண்டிருந்தார். அறைக்குள் அவரைத் தனியே அழைத்து, அவர் செயல் தவறானது என உணர்த்தினேன். மறு நாளிலிருந்து மதிய நேரத்தில் கடிதங்கள் அடிக்கடி கொடுத்துப் பார்த்தேன். டிக்டேஷன் எடுத்துக் கொள்வதற் குள் தொடர்ந்த கொட்டாவி.. இது மற்ற அலு வலர்களையும் தொத்திக் கொள்ளும் சோம் பேறி வியாதி எனத் தெரியும். எனவே அவரி டம்,

"முதலில் உங்களை உடல்ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் முழு நேர வேலைக்குத் தயார் செய்து கொண்டு வாருங்கள்" என்று அனுப்பி விட்டேன்.

வீட்டு வேலை என்பது நம் நேரப்படி, நம் விருப்பப்படி, நம் சௌகரியப்படி செய்யப்படு வது. ஐந்து நிமிடம் வேலை செய்து விட்டு, பத்து நிமிடம் சோபாவில் சாய்ந்து உட்கார லாம். நமக்கு விருப்பமான தொலைக்காட்சித் தொடரைப் பார்க்கலாம்.

அலுவலக வேலை அப்படிப்பட்டதல்ல. வீட்டுக்கு வெளியே எந்தச் சலுகைகளையும் எதிர்பார்க்க முடியாது. பல குடும்பங்களில் பெண்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் சமைப்பது கூட இல்லை. முழுமையாக ரெஸ்ட் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் மிக மோசமான மெனோபாஸ் பிரச்னைகள் இருந்த போது தான் மிகக் கடுமையான வேலைகளை நான் செய்ய வேண்டி வந்திருக்கிறது.

அரசு அலுவலகங்களிலாவது நிறைய விடு முறைகள் கிடைக்கும். தனியார் நிறுவனங் களில் நினைத்தபடி விடுமுறை கிடைக்காது. சொந்தமாகத் தொழில் துவங்கினாலோ, விடு முறை என்பது நினைத்துக் கூடப் பார்க்க முடி யாத ஒன்று. குடும்ப அமைப்பில் பெண்ணாக இருப்பதற்கு நிறையச் சலுகைகள் கிடைக்கும்.

---

**சமையல் மேடையில் எண்ணெய் நிறைய கொட்டி விட்டது. பழைய கடலை மாவு கண்ணில் பட்டது. எண்ணெய் சிந்திய இடம் மட்டுமில்லாது மொத்த மேடையிலும் கடலை மாவு தெளித்து நாரால் தேய்த்து எடுத்தேன். பிசுக்கு மற்றும் எல்லா அழுக்கும் வந்து விட்டது. பின்னர் சோப்புத் தண்ணீரில் கழுவ சிரமமே இல்லாமல் மேடை பளிச்!**

**- எஸ். சுதா**



தொழிலில் இறங்கி விட்டால் சலுகை என்று எதையும் எதிர்பார்க்கவே முடியாது.

உங்களுக்கு வேலை செய்ய ஆசை என்பதற்காக யாரும் வேலை தர மாட்டார்கள். உங்களிடமுள்ள ஏதோ ஒரு தனித்திறமை அவர்களுக்குத் தேவையாக இருந்தால் மட்டுமே வேலை கிடைக்கும். எனவே முதல் கட்டமாக உடல் ரீதியாக, மதியம் ரெஸ்ட் எடுக்காமல், டி.வி. சீரியல் பார்க்காமல், தூங்காமல் தொடர்ந்து வேலை செய்யப் பழகிக் கொண்ட பிறகு, அடுத்த கட்டமாக உங்களால் எந்தத் துறையில் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியும், எந்தத் தொழில் உங்கள் குடும்பச் சூழலுக்கு ஒத்து வரும் என்று முடிவெடுங்கள்.

'குடும்பச் சூழல்' என்று குறிப்பிடும்போதே என் உள் மனதில் ஒரு பயமும் தோன்றுகிறது. பெரும்பாலான நடுவயதுப் பெண்கள் தங்கள் கணவரின் உத்யோக ஸ்டேட்டஸுக்குத் தக்க வேலையே தாங்களும் செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். "என் கணவர் பெரிய கம்பெனியில் ஜி.எம்மாக இருக்கும்போது நான் என்ன க்ளார்க் வேலைக்கா போக முடியும்?" என்று கேட்கும் பெண்களுக்கு நான் ஒன்று கூற விரும்புகிறேன் 'உங்கள் கணவர் இருபது ஆண்டுகள் தொடர்ந்து உழைத்து இந்தப் பதவியை அடைந்திருக்கிறார். அவர் மனைவியாக இருப்பதால் மட்டுமே தாங்கள் இந்தப் பதவியில் உங்கள் தொழில் ஆசையைத் துவங்க முடியாது. 'எங்க ஸ்டேட்டஸுக்குத் தகுந்த வேலை' என்று ஒன்று இதுவரை கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

நான் தொழில் துவங்குமுன் என்னவெல்லாம் வேலை செய்திருக்கிறேன் என்று இன்று நினைத்துப் பார்த்தால் சிரிப்பு வரும். ஆனாலும் அதே அனுபவங்கள் பெருமையையும் தரும்.

ராதா சில்க் எம்போரியத்துக்கு ஏற்றுமதிக்கு ஷர்ட் தைத்துக் கொடுத்திருக்கிறேன் ஒரு குருஷர்டில் காலரிலும், கையிலும் எம்ப்ராய்டரி போட ஐம்பது பைசா என நூல் வேலை செய்திருக்கிறேன், வீட்டிலேயே 'காம்லின்' பேப்ரிக் பெயிண்டிங் வகுப்புகள் நடத்தியிருக்கிறேன், பிறந்த நாட்களுக்குக் கேக் செய்து அதில் ஐசிங்கில் வாழ்த்து எழுதியிருக்கிறேன். வீடு வீடாகச் சென்று மார்க்கெட் ஸர்வே செய்திருக்கிறேன். டி.வி. காம்பியராக இருந்திருக்கிறேன், அழகு சாதனங்கள் விற்பனை செய்திருக்கிறேன், நடன வகுப்புகள் நடத்தினேன். பத்திரிகையாளராக இருந்திருக்கிறேன், ட்யூஷன் எடுத்திருக்கிறேன், பகுதி நேரமாகப் பல வேலைகளைச் செய்து, சில வெற்றியாகி, பல படுதோல்வியாக முடிந்து, நிறைய அனுபவப்பட்டு பிறகுதான் என்னால் ஒரு தொழிலை வெற்றிகரமாக இனங்காண முடிந்தது...

(அடுத்த இதழில்)





போன வருடம் கோல்ட் க்ரீம் வாங்க கடைக்குச் சென்ற போது பலவிதமான மேக்கப் சாதனங்கள் கண்ணைப் பறிக்க, விலையைப் பார்ப்பதற்காக சில டப்பாக்களின் பின் பக்கத்தைப் பார்க்க, சின்ன எழுத்தில் எழுதப்பட்டிருந்த ஒரு வரி கண்ணில் பட்டது. "Not tested on animals" (விலங்குகளின் மேல் இச்சாதனம் உபயோகிக்கப்படவில்லை.) வேறு சில நிறுவனங்களின் க்ரீமில் இவ் வரி காணப்படவில்லை.

அன்று முழுவதும் அவ்வரியே என் மனவெளியில் வந்து போக, அது என்ன "Not tested on animals" என ஆராய்ச்சி செய்ய களத்தில் குதித்தேன் பாருங்கள். அப்பப்பா, எவ்வளவு கொடூரமான உண்மைகள்? நம் முகப்பூச்சிற்காக என்னென்ன கொடுமைகளை ஒன்றும் அறியா விலங்குகள் அனுபவிக்க நேரிடுகின்றன. இதை எழுதும்போதே என் மனம் வேதனை அடைகிறது. அந்த வேதனையை நீங்களும் படியுங்கள்.



**மிருகங்களின் மீது திணிக்கப்படும் அமிலக் கொடுமைகள்**

**நா**ம் அன்றாடம் உபயோகிக்கும் பலவித அழகு சாத

# இந்த மிருகத்தனமான மேக்கப் நமக்குத் தேவையா?...



னங்களிலும் அமில வஸ்துக்கள் கலந்துள்ளன என்று தெரியும். ஆனால் ஒவ்வொரு அழகுப் பொருளிலும் 5000லிருந்து 6000 வரை அமிலக் கூட்டுப் பொருட்கள் அடங்கியுள்ளன என்பது தெரியுமா?

ஆனால் பலருக்கும் தெரியாத உண்மை என்னவென்றால் இந்த அபாயகரமான அமிலக் கூட்டுக் கலவைகள் ஆயிரமாயிரம் முயல்கள், குரங்குகள், எலிகள், கினியா பன்றிகள் மீது மிகவும் கொடூரமான முறையில் பரிசோதிக்கப்படுகின்றன. பரிசோதனையின் போது அவற்றின் கண்கள் குருடாக்கப்படுகின்றன. உறுப்புகளை அரித்து விடும் அமிலங்கள் வாய்க்குள் கட்டாயமாக ஊற்றப்படுகின்றன.

### லிப்ஸ்டிக் கொடுமைகள்

அழகு சாதனங்களின் முடிசூடாமன்னியான உதட்டுச் சாயம் எல்.டி. 50 முறையில் அதாவது (Lethal dose 50) என்ற முறையில் 1927ஆம் ஆண்டு முதல் தயாரிக்கப்பட்டு வருகின்றது.

இந்த லீதல் டோஸ் முறையில் ஆர்சனிக் என்ற தீங்கு விளைவிக்கும் அமிலத்தை முயல் போன்ற பரிசோதனைக்காக கொண்டு வரப்படும் விலங்குகளின் வாயில் ஒரு குழாயை நுழைத்து அதில் ஊற்றி பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. இதனால் அவ் விலங்குகளின் கண்களிலிருந்தும், வாயிலிருந்தும் ரத்தம் கசிந்து இறந்து விடுகின்றன. அல்லது வாழ்நாள் முழுவதும் பக்கவாத நோய் தாக்கி அவதிப்பட்டு இறந்து போகின்றன.

### கொடூரமான முறையில் குருடாக்கும் பரிசோதனைகள்

நாம் தலைக்குத் தேய்த்துத் தலைமுடியை பளபளவென்று வைத்துக் கொள்ள உதவும் ஷாம்பூக்கள், கண்களை அழகுபடுத்தும் மஸ்கராக்கள் எப்படித் தயாரிக்கப்படுகின்றன தெரியுமா? இந்த வகை பரிசோதனைகளை குருட்டுப் பரிசோதனைகள் என்கிறார்கள்.

இதில் இரக்கம் இன்றி விலங்குகளின் கண் இமைகளை கத்தரித்து எடுத்து விடுவார்கள். பின் கண்களை பெரிதாக்க, அவைகள் கண்களை மூடாமல் இருக்க அவற்றின் கண் மேல் பகுதியை கிளிப் போட்டு நெற்றிப் பகுதியோடு இணைத்து விடுவார்கள். தலையைத் திருப்பாமல் இருக்க சுவரோடு ஒரு உலோக பெல்ட் போட்டு விடுவார்கள்.

அதன் பின் ஆரம்பிக்கும் அக் கொடுமை. விதவிதமான அமிலக் கலவைகள் கண்களில் ஊற்றும் போது கதறித் துடிக்கும் இம் மிருகங்களின் கண்களிலிருந்து வெளிப்படும் இரத்தத்தை பரிசோதனைக் கூடத்தில் பரிசோதனை செய்து அழகு சாதனங்களில் அவற்றை உபயோகப்படுத்துவதால் மனிதர்களுக்குத் தீங்கு விளையுமா, விளையாதா எனக் கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. ஆனால் அவ் விலங்குகளோ மருத்துவ உதவி ஏதுமின்றி இரத்தம் கக்கி மடிகின்றன.

### இந்திய அரசாங்கத்தின் விழிப்பு

PETA (People for Ethnic Treatment of Animals) போன்ற விலங்குகளின் பாதுகாவலர்களின் எதிர்ப்புக் குரலால் சிந்திக்கத் தொடங்கிய இந்திய அரசாங்கம் சமீபத்தில் ஒரு வரவேற்கத்தக்க சட்டம் ஒன்றை அமுல்படுத்தியது. அதாவது எல்லா அழகு சாதனங்களிலும் ஒரு வாக்கியம் இருக்க வேண்டும். "இச் சாதனம் விலங்குகளின் மேல் பரிசோதிக்கப்பட்டதல்ல." மனிதத்துவத்திற்கு மவுசு அதிகரித்துக் கொண்டே போவதால் பல பிரபல கம்பெனிகள் தற்போது அவர்களின் அழகு சாதனங்களை விலங்குகளின் மேல் பரிசோதிப்பதில்லை. உதாரணத்திற்கு ஆரிஃப்லேம், கார்னியர் போன்றவை.

எனவே சகோதரிகளே! அடுத்த முறை உங்களுக்குப் பிடித்த மேக்-அப் சாமான் வாங்கு முன் அந்த டப்பாவில் "விலங்குகளின் மேல் பரிசோதிக்கப்படவில்லை" என்ற லேபிள் உள்ளதா என்று பார்த்து வாங்கவும். இல்லையென்றால் நல்ல இயற்கையாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஹெர்பல் அழகு சாதனம் வாங்கவும். அதனால் அடுத்த தடவை அவற்றை உபயோகிக்கும் போது பரிதாபமாக வலியினால் கதறும் விலங்குகளின் குரல் உங்களை உறுத்காது!

— மித்ரா முரளீதரன்

**அடுத்தவர்கள் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள் என்று கற்பனை செய்து கொண்டு, அதைப் பற்றி இரவு பகலாக கவலைப் படுகிறோம். உண்மையில், மற்றவர்களுக்கு அதற்கு நேரம் இருப்பதில்லை. அபிப்ராயங்கள் தற்காலிகமானவை; மாறக்கூடியவை; நீர்க்குமிழி போன்றவை.**

**— ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவிசங்கர் அவர்கள்**

**தகவல் : மைதிலி சீனிவாசன்**



அமிதாப்பச்சனின் 'கோடீசுவரராகுங்கள்' க்விஸ் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்ட ஒரு வணிகவியல் பட்ட தாரி பெண்மணி, மனிதன் முதலில் நிலவில் இறங்கிய ஆண்டு 1969 என்றும் சுவசாகி என்பது ஜப்பானில் உள்ள ஒரு நகரம் என்றும் மிகச் சரியாகச் சொன்னார். ஆனால், மகாபாரதத்தில் தர்மர் எனப்படுபவர் துரியோதனனா யுதிஷ்ட்ரரா (அல்லது) அர்ஜுனன், பீமனா என்ற கேள்விக்கு மட்டும் யோசித்தார், யோசித்தார். பிறகு, (விதிகள் அனுமதித்த படி) ஃபோனில் அவருடைய அப்பாவைக் கேட்டு யுதிஷ்ட்ரர் தான் தர்மர் என்று விடையளித்தார்.

அது ஒரு தனிப்பட்டவரின் குறையென்றால் இங்கு குறிப்பிடத் தேவையில்லை. இதே போல் ஐ.ஐ.டி., ஐ.ஐ.எம். மற்றும் நாட்டின் மிகச் சிறந்த கல்லூரி, பள்ளிகளின் மாணவ, மாணவிகள் கலந்து கொள்ளும் 'க்விஸ்' நிகழ்ச்சிகளிலும் ஆல்ப்ஸ் மலையின் உயரம், அமேசான் நதியின் நீளம், சிலி நாட்டு நாணயத்தின் தற்போதைய மதிப்பு எல்லாவற்றையும் துல்லியமாகச் சொல்லி நம்மை வியப்பிலாழ்த்துகிறவர்களிடம், "ஸ்ரீராமனின் சகோதரர்கள் எத்தனை பேர், யார், யார்?" என்றோ "பாரதப் போர் எந்த இரு அணியினரிடையே நடந்தது?" என்றோ கேட்டால் திருதிருவென்று விழிப்பதைக் காணலாம்.

நம் இதிகாசங்களில் ஆழ்ந்த ஞானம் வேண்டாம். எல்.கே.ஜி. தொடங்கி பட்டமேற்படிப்பு வரை நம் இதிகாசங்கள் பற்றிய அடிப்படை அறிவைக் கூட பெற வாய்ப்பில்லை என்பதையே இது காட்டுகிறது. பெற்றோர்களாவது இக் குறையை ஓரளவாவது பூர்த்தி செய்ய வேண்டாமா?

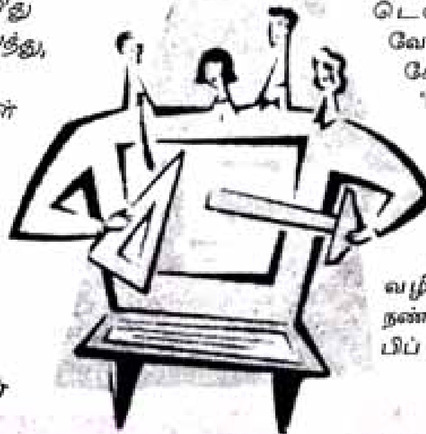
— அ. ஷண்முக சுந்தரம்

www. tamilanjal.com என்ற இணைய தளத்திலிருந்து தமிழிலேயே ஈமெயில் அனுப்பும் வசதி உள்ளது. மற்ற இணைய தளங்களைப் போலின்றி தமிழில் எழுத வேண்டிய சொற்றொடர்களை அதே போன்று ஆங்கிலத்தில் டைப் செய்து மெயில் அனுப்ப முடியும். உதாரணமாக, 'அன்புள்ள' என்பதை 'anbulla' என்றும், 'ஆசிகள் பல' என்பதை 'Asikal Pala' என்றும் நாம் அடிக்கும் போது அவை தமிழில் அழகாக உருமாறி வருவதுடன், அனுப்புபவருக்கும் தமிழிலேயே போய்ச் சேரும். இதற்கென தனியாக ஃபான்ட் (font) டௌன்லோட் செய்ய வேண்டிய அவசிய மில்லை. கேபிடல் 'L' ற்கு'ள்', சின்ன 'l' ற்கு'ல்', கேபிடல் 'T'க்கு 'ட்', சின்ன 't' க்கு 'த்' என்பது போன்று மிகச் சுலபமான இந்த 'Romanised Layout' மூலம் இத் தளத்தின் வழியே, உறவினர்க்கும், நண்பர்க்கும் ஈமெயில் அனுப் பிப் பாருங்களேன்.

— ராதா பாலு

தொட்டியின் நடுவில் பிறிசு போன்ற குழாய்களை, தொட்டியை விட சிறிது உயர்ந்த அளவில் வைத்து, உள்ளும், புறமும் மண்ணிட்டு, குழாய்க்குள் மணி பிளான்ட் போன்ற கொடி வகைகளை வைக்கலாம். செடிகள், அருவி போல் மேலிருந்து வழிந்து வருவது பார்க்க மிக அழகாக இருக்கும்.

— மைதிலி ஸ்ரீநிவாஸன்



# பாலமாய் தொடரும்

ரவிக்கு மதுரைக்கு மாற்றல் என்று தெரிந்தவுடன் ரூபாவிற்குத்தான் எத்தனை ஆனந்தம் உண்டாயிற்று? ரவியிடம் சொல்லி தம்பி குடியிருந்த அண்ணா நகர் பக்கத்திலேயே வீடு பார்க்கும்படி செய்து விட்டாள். கணவன் ஆபீஸ் போனதும் நினைத்தால் தம்பி வீட்டிற்கு பஸ் ஏறிப் போய் விடலாம்.

அம்மாவுடன் நிறைய நேரத்தைச் செலவிடலாம் என்றெல்லாம் திட்டம் போட்டாள். ஆனால் அவள் நினைத்தபடி நடக்க



# உறவுகள்

வில்லை. இத்தனைக்கும் காரணகர்த்தா அவளது அம்மாதான். முதலில் அவள் வந்த போது ஆர்வத்தோடு வரவேற்ற அவள் அம்மா போகப் போக ஏனோ அலட்சியம் காட்டத் தொடங்கினாள்.

அன்றும் அப்படித்தான். கணவனை ஆபீசுக்கு அனுப்பி விட்டு வீட்டைப் பூட்டிப் பக்கத்து வீட்டில் பாலை வாங்கி வைக்கச் சொல்லி விட்டு சாயங்காலமாக டிபனை முடித்து விட்டு வரலாம் என்று கிளம்பினாள்.

தம்பி வீட்டினுள் நுழைந்ததும் சாப்பிட்டு விட்டு சாவகாசமாக கல்கி படித்துக் கொண்டிருந்த அவளது அம்மா அவளைக் கண்டதும், "வா, ஏது இந்த வெய்யில் நேரத்தில் வந்திருக்கிறாய்?'' என்று அசுவாரஸ்யமாக வரவேற்றதுமே அவளது ஆர்வம் பாதியாக வடிந்து விட்டது. நல்லவேளையாக மாலதி உற்சாகமாக வரவேற்றாள்.

''வாங்க அக்கா! இன்று சேவைக்கு போட்டிருக்கிறேன். உங்களுக்குப் பிடிக்கும் என்று அம்மா சொன்னாங்க. வந்தால் நன்றாய் இருக்குமே என்று நினைத்தேன். வந்து விட்டீர்கள்'' என்றாள்.

''அடிச்சக்கை. அப்போ உளுந்து சேவைக்கு உளுந்து ஊறப் போட்டிருக்கியா? ஒரு பிடி பிடித்து விடுகிறேன்.''

''அம்மா சொல்லவே இல்லையே. எலுமிச்சையும் தேங்காயும் போறுமென்று சொல்லி விட்டாங்களே. அடடே, பரவாயில்லை. இப்போ ஊறப் போட்டு விடுகிறேன்.''

ரூபாவிற்கு அம்மா பேரில் கோபம் வந்தது. "ஏம்மா! நான் உளுந்து சேவை தவிர வேறு எதுவும் சாப்பிட மாட்டேன் என்று தெரியாதா? நான் இன்று வராமல் போயிருந்தால் கூட சேகரிடம் சாயங்காலம் கொடுத்து விட்டிருக்கலாமே, அவனிடம் தான் பைக் இருக்கிறதே" என்று பொரிந்தாள்.

''என்ன நீ இதைப் போய் பெரிது பண்ணுகிறாய்? இந்த சேவையை உன்னால்

## குந்தவை

வீட்டில் செய்து கொள்ள முடியாதா?''

என்று அம்மா சொன்னவுடன் அவள் அவளை முறைத்துப் பார்த்து ஏதோ சொல்ல வந்தவுடன் மாலதி குறுக்கிட்டு அவளுக்கு ஆதரவாய்ப் பேசி அந்தச் சின்ன சச்சரவை பெரிது செய்யாமல் அடக்கி விட்டாள். இருந்தாலும் அவளது அடி மனத்தில் இந்தக் கசப்பு பரவ அதன் விளைவாக இரண்டு வாரங்களுக்கு தம்பி வீட்டிற்குப் போகாமலேயே இருந்தாள்.

இது போல பல உரசல்கள் அவளுக்கு அம்மாவுடன் ஆரம்பித்து இருந்து வந்தன. இத்தனைக்கும் மாலதி அவளிடம் ரொம்பப் பிரியமாக இருந்தாள். அவள் எப்பொழுது தம்பி வீட்டிற்கு வந்து திரும்பினாலும் அவளுக்கு நல்ல வரவேற்பு இருந்தது. பார்த்துப் பார்த்து சாமான்களை கொடுத்தனுப்பினாள். அப்படி அனுப்பும்போதெல்லாம் நந்தி போல அவள் அம்மா குறுக்கிட்டு,

"இதெல்லாம் எதற்கு எல்லாம் கடையில் கிடைக்கிறதே வாங்கிக் கொள்வாள்" என்று சொல்லும் போது அவளுக்குத் தாய் மேல் கோபமாய் வரும். தம்பி வீட்டிற்கு அடிக்கடி செல்வதைக் குறைத்துக் கொண்டு விட்டாள்.

நினைத்தால் தாயைப் பார்க்கக் கிளம்பி விடுபவன் இப்பொழுதெல்லாம் மாதம் ஒரு முறைதான் வருகிறான். அது கூட மாலதியும் சேகரும் வீட்டிற்கே வந்து ஏன் வருவதில்லை என்று ஆதங்கப்படும் அளவிற்கு ஒதுங்கத் துவங்கி விட்டாள்.

அன்று அவளும் பத்மாவும் பழங்காநத்தத்தில் இருந்த அவர்களது தோழியின் வீட்டில் நடைபெற இருந்த ஒரு விசேஷத்திற்குச் சேர்ந்து போவதாக இருந்தார்கள். பத்மா அடுத்த பிளாட்டில் வசிப்பவள். அவளது பிறந்த வீடும் மதுரையிலேயே சற்று தள்ளி டிவிஎஸ் நகரில் இருந்தாலும் பத்மா ரூபாவைப் போல நினைத்த போது பிறந்தகம் போய் விடுவாள். சற்றுத் தள்ளி இருந்ததால் காலையில் போனால் மாலையில்தான் வருவாள். சில சமயங்களில் கணவனையும் நேரே ஆபீஸ் விட்டதும் டிவிஎஸ் நகருக்கே வரச் சொல்லி இரவு சாப்பாட்டையும் முடித்துக் கொண்டு வந்து விடுவாள்.

வரும் போதெல்லாம் அவள் அம்மா அவளுக்கென்று தயாரித்து வைத்திருக்கும் ஊறுகாய், பட்சணங்கள், தோட்டத்தில் விளைந்த தேங்காய் என்று எதையாவது தூக்கிக் கொண்டுதான் வருவாள். பத்மாவாலேயே ரூபாவிற்குத் தனது தாயின் மீது மனத்தாங்கல் அதிகமாகிக் கொண்டு போனது. அவள் பார்த்த வரையில் தனது தாயார்தான் அலாதி பிறவியாகத் தோன்றியது. இதுவும் தனது துரதிர்ஷ்டம் என்று வருந்தினாள்.

"என்ன ரூபா ரெடியா?" என்றபடி பத்மா நுழைந்தாள். "இதோ ஆயிற்று பத்மா. நாம் வர சற்று நேரமாகும் என்பதால் அவருக்கு டிபன் செய்து வைக்க சற்று நேரமாகி விட்டது. இதோ பத்து நிமிடங்களில் கிளம்பி விடலாம்."

"ஏன் ரூபா! பக்கத்தில்தானே உன் தம்பி வீடு இருக்கு? உங்க ரெண்டு பேருக்கும் ராத்திரி சாப்பாடு அங்கே வைத்துக் கொண்டு விடலாமே. அதான் இப்போ ரெண்டு பேர் வீட்டிலும் ஃபோன் இருக்கே. சொன்னால் போயிற்று."

சொல்லி விடலாம்தான். அப்படித்தான் வந்த புதிதில் ஃபோன் செய்து இரவு சாப்பாட்டிற்கு நேரே ஃபங்ஷன் முடிந்து வருவதாய்ச் சொல்லி விட்டு அதே போல போய்ச் சாப்பாட்டை முடித்து விட்டுத் திரும்பும் போது அவளைத் தனியே கூப்பிட்டு அம்மா சொன்னாள்.

"இதோ பார் ரூபா! நீ உள்ளூரிலேயே பக்கத்தில் இருக்கிறாய். உனக்கும் அடிக்கடி வெளியே போய் வரும்படி இருக்கும். அதனால் நீ திருச்சியில் இருந்த போது என்ன செய்தாயோ அதே போலச் செய்து கொள்."

"ஏம்மா! மாலதி ஏதாவது சொன்னாளா?"

"சேச்சே. அவள் தங்கமான பொண்ணு. நான்தான் சொல்றேன். எனக்கும் வயசாகிப் போச்சு. யாராவது கூட ஒருத்தர் வந்தால் கூட வேலை கூடி விடுகிறாப்போல இருக்கு."

அதற்குப் பிறகு எந்த இடத்திற்குப் போனாலும் ஹோட்டலில் சாப்பிட்டு வீடு திரும்பினாளே தவிர மறந்தும் கூட ஃபோன் செய்வதில்லை.

சே. அவள்தான் என்னவெல்லாம் கனவு கண்டாள். அத்தனையும் இப்படிப் பொலபொலவென போய் விட்டதே.

"என்ன ரூபா! ஏன் பேசாமல் வருகிறாய்? என்ன ஞாபகம்? இதோ பஸ் ஸ்டாப் வந்து விட்டது இறங்கு" என்று பத்மா கூற ரூபாவும் இறங்கினாள்.

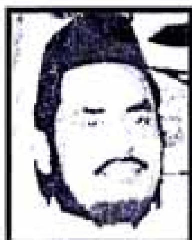
பஸ் ஸ்டாப்பிற்கு அருகிலேயே வீடு இருந்தது. விசேஷமெல்லாம் முடிந்து இருவரும் கிளம்பிய போது, "வாயேன் ரூபா! எங்கம்மா வீட்டிற்கு வந்து விட்டுப் போகலாம். அம்மாவும் சந்தோஷப்படுவாள். அப்படியே பஸ் பிடித்து நீ போகலாம்" என பத்மா கூறவும் மறுக்க முடியாமல் அவளுடன் கிளம்பினாள்.

வாசலில் நின்றபடி தள்ளுவண்டியில் இருந்து மாவடு பொறுக்கிக் கொண்டிருந்த அவளது அம்மா அவர்களைக் கண்டதும் மலர்ந்து போய் "வாம்மா! போன வாரம் வந்தது. ஏன் இத்தனை லேட்? எப்படியும்

# ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அறிவின் திறனை குறைத்து, மனவலிமையை தகர்த்து, நிம்மதியைக் குலைத்து, வலிவை பாழாக்கி, ஆரோக்யத்தைக் குறைத்து, குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் நஷ்டம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களை பில்லி, சூன்யம், ஏவல் இவற்றால் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மறையில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எல்லாத் துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மறையகம் பாபா. உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி :



அருள்

## மறையகம்

1 B, மகாலட்சுமி அப்பார்ட்மெண்ட், நெ. 3, அப்துல் ரசாக் தெரு, நூர்ஜஹான் தியேட்டர் எதிரில்(தற்போது ராஜ் தியேட்டர் என்று பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), சைதாப்பேட்டை, சென்னை – 600 015.
தொலைபேசி : 435 1190, 433 2047
செல்போன் : 984 10 22192

குறிப்பு : வெளியூர், வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை தீர்க்க தங்கள் பெயர், தங்கள் தாயார் பெயருடன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அதற்கான அஞ்சல் தலையுடன் அனுப்பி வைத்து ஆலோசனை பெறவும்.



# உயிர் காக்க உதவுங்கள்

அன்புடையீர்,

படத்திலிருக்கும் A. செண்பகா தேவி என்கிற எனக்கு (வயது 30) திருமணமாகி 2 வருடங்கள் ஆகின்றது. நான் இரத்த அழுத்த நோயாலும், சிறுநீரக கோளாறு நோயாலும் மிகவும் அவதிப் பட்டு சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்தால்தான் உயிர்வாழ முடியும் என்ற நிலையில் வரும் ஜூன் மாதம் மதுரை ஸ்ரீ மீனாட்சி மிஷன் மருத்துவமனையில் சிறுநீரக மாற்று அறுவை சிகிச்சைக்கு ஏற்பாடு செய்து அதற்கு சுமார் ரூ. 4 இலட்சம் செலவாகும் என மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறியுள்ளனர். ஒரு பஸ் நிறுவனத்தில் சாதாரண ஊழியராகப் பணியாற்றும் என் கணவரின் சொற்ப வருமானத்தில் இந்த பெரிய தொகையை ஈடு செய்ய முடியாமல் மிகவும் கஷ்டப் படுகிறோம். ஆகவே இதைக் கண்ணுறும் நல்ல இதயம் படைத்தவர்கள் தங்களால் இயன்ற அளவு பண உதவி செய்து என் உயிரைக் காக்க வேண்டுகிறேன்.

உதவிகள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:

**Mrs. Shenbaga Devi,**
**36A, Viswanatha Das Lane,**
**Bavabai Compound,**
**Thirumangalam - 625 706.**
**Madurai Dist.**

இன்னிக்கு அல்லது நாளை வந்து விடுவாய் என்றுதான் மாவடு வாங்கினேன்" என்றபடி பெரிய டப் நிறைய 20 படி மாவடு வாங்கிய வன் ஜெயா! 200 ரூபாய் கொண்டு வா" என்று குரல் கொடுத்தாள்.

உள்ளிருந்து வந்த ஒரு சிறுமி, "பாட்டி! அம்மா கொடுக்கச் சொன்னா" என்றபடி பணத்தைக் கொடுத்தவள், "வாங்க, அத்தை" என்று கூறிவிட்டு உள்ளே போய் விட்டாள்.

அவர்கள் வந்து நிமிடங்களாயும் பத்மா வின் அண்ணி வெளியே வரவே இல்லை. "ஜெயா! பத்மாவும் அவளோட ப்ரெண்டும் வந்திருக்கிறாள். காப்பி கொண்டு வா" என்று அவன் அம்மா குரல்கொடுத்த பின்தான் இரு தம்ளர்களில் காப்பியுடன் வெளிப்பட்ட ஜெயா பொதுப்படையாக இருவரையும் வர வேற்று விட்டு உள்ளே போய் விட்டாள்.

கிட்டத்தட்ட ஒரு மணி நேரம் இருந்தும் ஜெயா அவளைக் கொஞ்சமும் கண்டுகொள் ளாமல் அசட்டையாக இருந்ததைப் பார்த்து வியந்து போன ரூபா சற்று தனிமையான நேரம் கிடைத்தபோது, "உன் அண்ணி ரொம்ப ஒட்ட மாட்டாளோ" என்று கேட்டாள்.

சூள் கொட்டியபடி, "ச்சு! அவளா! எங் கம்மா எனக்குச் செய்யறதுலே வயிற்றெரிச் சல். நீதான் பார்த்தாயே. வந்தவர்களை வா என்று கூட கூப்பிடத் தோணலை. இவளை யார் இலட்சியம் செய்கிறார்கள்? எங்கம் மாவைப் பார்க்க நான் வரேன். எங்கம்மா எனக்கு செய்கிறாள்" என்று அலட்சியமாகப் பேசினாள்.

ரூபா அங்கிருந்து கிளம்பினாள். அவ ளுக்கு ஏனோ அம்மாவைப் பார்க்கணும் போல இருந்தது. அம்மா தன்னிடம் நடந்து கொண்ட விதத்திலும் ஏதோ அர்த்தம் இருப்பது போலத் தோன்றியது.

தம்பி வீட்டிற்குப் போய் தாயிடம் சொன்ன போது அவள் சொன்னாள், "அந்த பத்மாவிற்கு ஏற்பட்ட நிலை உனக்கும் வரக் கூடாது என்றுதான் உன்னிடம் பட்டும் படா மலும் நடந்து கொண்டேன். பிறந்த வீட்டு டன் எப்பொழுதும் தொடர்பு இருக்க வேண்டுமானால் அனுசரித்துப் போகத் தெரியணும் ரூபா.

நான் கொஞ்ச காலம்தான் இருப்பேன். எனக்கு அப்புறமும் உனக்கு பிறந்தகத்து உறவு ஒட்டி இருக்கணுமானால் உனக்கு உன் தம்பி பொண்டாட்டியோட நட்பு நீடித்து இருக்கணும். எதுவுமே உனக்கு அவள் மூலம் வரணுமே தவிர என் பிள்ளையோட சம்பாத் தியத்திலே நான் செய்யறேன்னு நான் செய்தா அவளுக்கு உன்னை மதிக்கத் தோணாது. நீ இங்கேயிருந்து எல்லாவற்றை யும் சுருட்டிக் கொண்டு போவதாய் அவ ளுக்குத் தோணும். என்னோட காலத்துக்கு அப்புறம் உன் தொடர்பே அவர்களுக்கு இல் லாமல் போகும். இது தேவையா?

இந்த ஞானம் ரொம்ப அம்மாக்களுக்கு இல்லாததால்தான் பெற்றோர் போன பிறகு ரொம்பப் பேருக்கு பிறந்த வீட்டுத் தொடர்பு போய் விடுகிறது. அந்தத் தவறை நான் செய்ய விரும்பவில்லை. இப்போ பார், உனக்கு நான் ஏதும் சொல்லாமலே எப்படி யெல்லாம் உபசாரம் செய்கிறாள். இது நான் போய் விட்டாலும் நீடிக்கும் இல்லையா? எனக்குத் தெரியும். உனக்கு என் மேல் கோபம் இருக்குமென்று. ஆனால் தாய் மேல் கோபப்பட்டாலும் பரவாயில்லை. அதனால் தான் என் மனத்தை கல்லாக்கிக் கொண்டு உன்னிடம் அப்படி நடந்து கொண்டேன் புரிந்ததா?"

நன்றாகவே புரிந்தது அவளுக்கு.

---

**இரண்டு கைப்பிடி சோயா உருண்டைகளை உப்பு கலந்த கொதி நீர் விட்டு மூடி, 20 நிமிடம் கழித்து ஒட்டப் பிழிந்து, மிக்ஸியில் போட்டு இரண்டு சுற்று சுற்றினால் பூவாக உதிரும்.**

**இதை நல்ல வெயிலில் காயவைத்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எந்தப் பொரியல் செய்தாலும் கடைசியில் இந்த உதிர்த்த சோயா இதழ்களை கடைசியில் போட்டு இரண்டு கிளறு கிளறி இறக்கினால் தேங்காய்ப் பூ சேர்த்தாற்போல இருக்கும். முக்கியமாக –**

**உங்கள் குடும்பத்தினருக்குத் தேவையான புரதச்சத்து கிடைக்க எளிய வழி. அவ்வப்போது –**

**ஒரு வாரத்துக்குத் தேவையான அளவு மட்டும் செய்து கொள்க.**

**– எஸ். பட்டம்மா**






இன்று அநேக வீடுகளில் ஆண்களும், பெண்களும் மேல் படிப்பிற்கு, வேலைக்கு, திருமணம் செய்துகொண்டு என்று பலவித காரணங்களுக்காக அமெரிக்க மண்ணிற்குச் செல்கிறார்கள். இவ்வாறு அவர்கள் செல்ல, அவர்கள் பெற்றோர் எவ்வாறு தயார் செய்தார்கள்? மனதளவில், பொருளளவில், அவர்களை பலப்படுத்த பெற்றோர் செய்த செயல்கள், முன்னேற்பாடுகள் என்னென்ன என்று இங்கு சில பெற்றோர்கள் விவரிக்கின்றனர்.

அவர்களின் அனுபவங்கள், மலரும் நினைவுகள், வருங்காலத்தில், நிகழ்காலத்தில் தங்கள் குழந்தைகளை அனுப்ப இருக்கும் பெற்றோர்க்குப் பயனுள்ளதாயிருக்கும்.





### திருமதி சரஸ்வதி சூரியநாராயணன்

எனக்கு இரண்டு பெண் குழந்தைகள் பெரிய மகள் பிரின்ஸ்டன் யூனிவர்சிடி லிபரல் ஆர்ட்ஸ் கல்லூரியிலும், இரண்டாவது மகள் ஹார்வர்ட் லிபரல் ஆர்ட்ஸ் கல்லூரியிலும் படித்தனர். எனது முதல் பெண் மேற்கத்திய இசையையும், பியானோ வகுப்புகளையும் கற்றுத் தேறியதால் மேற்படிப்பிற்கு அமெரிக்கா அல்லது இங்கிலாந்து செல்ல வேண்டும் என்று விரும்பினாள். பள்ளிப் படிப்பு முடித்ததும் உடன் படித்த மாணவிகளுடன் இணைந்து SAT-1 பரீட்சை எழுதி தேறியதும் கல்லூரி படிப்பிற்கு விண்ணப்பித்தாள்.


• ஜெயஸ்ரீ

கல்லூரி படிப்பு, தங்கும் செலவு, உணவு முதலிய அனைத்திற்கும் ஸ்காலர்ஷிப் கிடைத்ததினால் விமான டிக்கட்டிற்கும், விசா முதலிய இதர செலவுகளுக்கு மட்டுமே செலவழிக்க வேண்டியிருந்தது. அதனால் அடுத்த பெண்ணிற்கும் 'ஸ்காலர்ஷிப்' கிடைத்தால் தான் அனுப்ப முடியும் என்று தீர்மானித்தபோது, நல்லவேளையாக அவளுக்கும் கிடைத்தது.



உதவிச் சம்பளம் கிடைத்தால்தான் மற்ற செலவுகளை கவனித்து, அவர்கள் கையில் அவசர செலவுக்கென கொஞ்சம்


• ஜெயஸ்ரீ - வித்யா - விஜய்

# வெளிநாடு செல்லும் குழந்தைகளை தயார் செய்வது எப்படி?

• ஜெயஸ்ரீ • விசாலாட்சி • பத்மநாபன்

பணம் கொடுத்த அனுப்ப முடியும். அதனால் 'ஸ்காலர் ஷிப்' இல்லாமல் அனுப்புவது நல்லதல்ல. ஏனெனில் ஆரம்பக் கல்லூரி படிப்பின்போது ஹாஸ்டலில்தான் தங்க வேண்டும். அதற்கு நிறைய செலவாகும்.

நல்ல வெயில் வருடம் முழுவதும் அடிக்கும் சென்னையிலிருந்து கடுங் குளிராக உள்ள வட அமெரிக்க நாட்டிற்குச் செல்லும்போது குளிரை தாங்கக் கூடிய ஸ்வெட்டர், லெதர் ஜாக்கெட், ஓவர்கோட், க்ளவுஸ், நல்ல உயர்ரக காலணிகள் முதலியவற்றை வாங்கித் தர வேண்டியிருந்தது. அங்கு படிக்கும் கல்லூரி, தங்கும் ஹாஸ்டல், நூலகம், உணவகம் என அனைத்து இடங்களும் சூடேற்றப்பட்டு 'சென்ட்ரல் ஏர் கண்டிஷனில்' செய்யப்பட்டிருக்கும். அதனால் படிக்குமிடத்தில் குளிர் பற்றிக் கவலையில்லை. ஒரு வருடத்தில் அந்தக் குளிர் அவர்களுக்குப் பழகி விடும்.

என்னுடைய பெண்கள் இருவரும் சைவ உணவை


• விசாலாட்சி



மட்டுமே சாப்பிடுவார்கள். அதனால் ஹாஸ்டலில் அங்கு சரியான உணவு கிடைக்க வேண்டுமே என்ற கவலை இருந்தது. ஆனால் அங்கு ஏராளமான காய்கறிகள், பழங்கள், பழரசம், பால், சீஸ், பிரட் என கிடைத்ததால் உணவில் எந்தச் சிரமமும் ஏற்படவில்லை.

பாட விஷயங்களைப் பொறுத்தவரை விரட்டியடிக்கும் பரீட்சைகளோ, ஒவ்வொரு மதிப்பெண்ணிற்கும் போட்டியோ கிடையாது. ஆரம்பத்திலே எடுத்துப் படிக்கும் படிப்பில் ஆர்வம் இல்லையென்றால், எப்போது வேண்டுமானாலும் வேறு பாடத்தை எடுத்துப் படிக்கலாம் என்ற சுதந்தரம் உண்டு. அதனால் பாடங்களைப் படிக்க அவர்களை தயார் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை.

உணவு, உடை, இருப்பிடம், பாடம் என பலவற்றிற்குத் தயாரானாலும், முக்கியமாக அங்கு செல்லும் குழந்தைகள் விருப்பத்துடன், மன உறுதியுடன், ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடன், நல்ல பண்பாடுகளுடன் செல்ல வேண்டும். மற்றவர் குழந்தைகள் போயிருப்பதைப் பார்த்தோ, ஸ்காலர்ஷிப் கிடைத்துவிட்டால் அதிக செலவில்லாமல் வெளிநாட்டில் படிக்க முடிகிறதே என்றோ, பெற்றோர்கள் வற்புறுத்தி அனுப்பக் கூடாது.



• ரஞ்ஜனி

நம் நாட்டில் வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு அங்குள்ள கலாசாரத்தையும், பண்பாட்டையும் ஏற்றுக் கொள்ள, ஒத்துப் போக மிகவும் சிரமமாக இருக்கும். அவற்றினால் பாதிப்படையாமல், மனமுடையாமலிருக்க மனஉறுதி மிக அவசியம்.

அங்குள்ளவர்கள் செலவழிப்பதைப் பார்த்து நம்மிடம் அவ்வளவு வசதியில்லையே என்று ஏங்காமல், நமக்கிருப்பது அதிகம் என்ற மனப்பான்மை வளர வேண்டும். இந்த மனப் பக்குவமெல்லாம் திடீரென்று ஒரு நாளில் வராது. எனவே உங்கள் குழந்தைகளை வெளிநாட்டிற்கு அனுப்ப விருப்பமுள்ளவர்கள் நல்ல ஒழுக்கம், சிந்தனை, பண்புகளைச் சிறு வயதிலிருந்து விதைத்து, உயர்நிலைப்பள்ளி படிக்க ஆரம்பித்ததுமே அவர்களைத் தயார் செய்ய வேண்டும்!

அனைத்திற்கும் மேலாக பெற்றோர், சுற்றத்தினர், நண்பர்கள் என அனைவரையும் விட்டுப் போய் புது இடத்தில் சேரும்போது நல்ல நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து சகஜமாக அனைவருடன் பழக வேண்டியது மிக மிக அவசியம். படிப்பிற்கு வெளிநாட்டிற்கு அனுப்பியாயிற்று என்று நிம்மதியாக இருந்து விடாமல் தினமும், பதில் வருகிறதா என்று கவலைப்படாமல் தொடர்ந்து ஈமெயில் அனுப்பித் தொடர்பு கொண்டேயிருக்க வேண்டும்."

**திருமதி ஜெயஸ்ரீ விஸ்வநாதன்**

"அப்பா பிரபலமான டாக்டராக இருந்தால் பிள்ளை டாக்டருக்குப் படிப்பது, அப்பா ஒரு தேர்ந்த வெற்றிகரமான வக்கீலாக இருந்தால் பிள்ளை வக்கீல் படிப்பு படித்து அவரிடம் ஜூனியராக இருப்பது என்ற நிலை இன்று மாறிவிட்டது. இன்று குழந்தைகள் அவரவர் விருப்பப்படி கல்லூரிப் படிப்பை இங்கு படித்து மேல் படிப்பை வெளிநாட்டில் படித்து அங்கு வேலையில் அமர்வது பழக்கமாகிவிட்டது.

இங்கு நம் நாட்டில் படிக்கும் போது பெற்றோரின் ஆதரவு, பணப்புழக்கம், உறவினர்களின் துணை என்ற பக்கபலங்களோடு வாழ்ந்து விட்டு அங்கு வெளிநாட்டிற்குச் செல்லும் போது, துணை என்று அவர்கள் நாடக் கூடியது நண்பர்களைத்தான்.

அந்த நட்பு வட்டம் நல்லதாக அமைய வேண்டுமே என்பது ஒவ்வொரு பெற்றோரின் அடி மனதிலும் ஏற்படக்கூடிய பெரிய கவலை. இதனால் வெளிநாட்டிற்குப் படிக்க அனுப்பும் போது முதல் காரியமாக நல்ல நண்பர்களைத் தேர்ந்தெடுக்க கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். வாழ்க்கையில் தீய பழக்கங்கள், தவறான நட்புகள் முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டையாகி விடும் என்று எச்சரிப்பது அவசியம்.

அதே போல், பெற்றோர்களுடன் எப்போதும் தொடர்பு வைத்துக் கொண்டு மனத்தில் உள்ளதை பரிமாறிக் கொள்வது முக்கியம் எனப் புரிய வைக்க வேண்டும். மாணவர்கள் கல்லூரியில் ஈமெயில் இலவசமாக செய்ய முடியும். அதனால் அதனை பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்த பெரிய பிரச்னையாக வருவது சாப்பாடு. அதுவும் அசைவம் சாப்பிடாதவர்கள் கட்டாயம் சமைக்கத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். என் மகன் விஜய் படிப்பிற்குக் கிளம்பிச் செல்வதற்கு ஒரு மாதம் முன்பிருந்து சமைக்கக் கற்றுக் கொண்டான். தினமும் காலையில் நான் சமைக்கும் போது கூடவே இருப்பான்.

முதல் பதினைந்து நாளில் கற்றுக் கொண்டவன் அடுத்த பதினைந்து நாளில் எனக்குச் சமைத்துப் போட்டு கற்றுக் கொண்டான். அதோடு கையோடு சமையல் புத்தகங்கள், குழம்பு மிளகாய்ப் பொடி, வற்றல், இன்ஸ்டன்ட் இட்லி மிக்ஸ் போன்றவற்றை அனுப்பினேன். அங்குள்ள இந்தியன் ஸ்டோர்ஸ் கடைகளில் தொடர்ந்து இவற்றை வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

ஹாஸ்டலில் இல்லாமல் மேற்படிப்பிற்குப் போகும் போது தனியே அபார்ட்மெண்ட்களில் நண்பர்கள் சிலருடன் சேர்ந்து வாழ்வதே வழக்கம். அவ்வாறு வாழும் போது பட்ஜெட் போட்டு செலவுகளைச் செய்ய வேண்டியது அவசியம். கையில் கிடைக்கும் உதவித் தொகையைக் கொண்டு எப்படிச் சமாளிப்பது என்று தெரிய வேண்டும்.

அங்கு உறவினர்கள், நண்பர்கள் இருந்தால் கிரெடிட் கார்டு வாங்கித் தர முடியும். ஒரு டாலருக்குக் கூட அந்த கார்டை பயன்படுத்த முடியும். ஆனால் அதை வைத்துக் கொண்டு அளவு தெரியாமல் செலவழித்து விட்டு கடனை திருப்பிக் கட்ட முடியாமல் திணறும் மாணவர்கள் பலர் உள்ளனர். அதனால் பட்ஜெட் போட கடைசி ஒரு மாத குடும்பச் செலவை அவர்கள் கையில் கொடுத்துச் செலவு செய்ய பழக்கி அனுப்ப வேண்டும்.

நாம் எவ்வளவுதான் பழக்கி இருந்தாலும், சமையல் சரியாக வர சில காலமாகலாம். சரியாக சமைக்காத உணவு, புதிய வகை உணவு குளிரினால் அஜீரணம் ஏற்படலாம். குளிரினால் ஜலதோஷம் ஜுரம் வரலாம். அங்கு ஹெல்த் இன்ஷூரன்ஸ் எடுத்துக் கொள்ளும் வரை இந்த பிரச்னைகளைச் சமாளிக்கத் தேவையான மருந்துகள் கொண்ட 'மெடிக்கல் கிட்' ஒன்றை எந்தப் பிரச்னைக்கு, எந்த மருந்து என்று எழுதி அனுப்ப வேண்டும்.

ஒவ்வொரு கல்லூரியிலும் பல நாடுகளின் மாணவர்கள் அசோசியேஷன் அமைப்புகள் இருக்கும். அவற்றில் 'இந்தியன் அசோசியேஷன்' இருந்தால் அதனுடன் தொடர்பு கொண்டு அங்கு கல்லூரியில் படிக்கும் போது கல்லூரி காம்பஸ்ஸில் சம்பாதிக்க எப்படி தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும், கம்ப்யூட்டர் வகுப்புகள் என்னென்னவற்றில் தேர்ச்சி பெறுவது நல்லது என்பது, அந்தந்த ஊர்களுக்குத் தேவையான உடைகள் எப்படி வாங்கிக் கொள்ள வேண்டும், இங்கிருந்து வரும் மாணவர்களை அவர்கள் ஏர்போர்ட்டில் சந்தித்து அழைத்துச் செல்வதற்கான ஏற்பாடுகள் முதலியவற்றை அசோசியேஷனின் துணை கொண்டு செய்ய வேண்டும்.

தயக்கத்தை விட வேண்டும், நல்ல நண்பர்களுடன் பழக வேண்டும் என்று நான் கூறிய அறிவுரையை கடைபிடித்ததால், இன்று அவனுடைய நண்பர்கள் எனப் பலர் இந்தியா வரும் போது என்னை சந்திப்பதில் எனக்குப் பல புதிய நண்பர்கள் கிடைத்துள்ளனர்!"

**திருமதி. ரஞ்சனி சுப்பிரமணியம் :**

"என் மகன் கார்த்திக் கரக்பூர் ஐ.ஐ.டி.யில் இஞ்சினியரிங் படித்தான். பொதுவாக அதைப் போல் பி.டெக் முடித்த மாணவர்கள் கடைசி வருடப் படிப்புடனேயே ஜி.ஆர்.இ. என்ற தேர்வினை எழுதி மேற்படிப்பிற்கு வெளிநாட்டிற்கு உடனேயே சென்று விடுவார்கள். ஆனால் என் மகன் அதற்குத் தயாராக இல்லை. அவனுடைய அப்பா அவனை வெளிநாட்டில் படிக்க விருப்பமில்லையா என்று கேட்டபோது கூட "அங்கு படித்துத்தான் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்று இல்லை. நான் இந்தியாவிலேயே எம்.பி.ஏ. படித்து இங்கேயே வேலை பார்க்கிறேன். எனக்கு உங்களுடன் இருக்க வேண்டும்., பணமா, பாசமா என்று

டிபனுக்குச் செய்த இட்லிகளில் ஐந்து இட்லிகளுக்கு ஒரு கரண்டி என்ற கணக்கில் ஜவ்வரிசியை வேகவிட்டு, பச்சை மிளகாய், சிறிது உப்பு, பெருங்காயம் அரைத்து இட்லிகள், ஜவ்வரிசி விழுது, காரம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து, வெங்காயம் பொடியாய் நறுக்கி போட்டுப் பிசைந்து சிறு உருண்டைகளாய் உருட்டி வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்து வைத்தேன். எண்ணெயில் பொரித்தால் வடகம் வெகு ஜோர். புது மாதிரி பக்கோடாவா? என்று ஓரே போட்டி போட்டுக் கொண்டு தின்றதில் பாத்திரமே காலி!

— தங்கம்



என் சிநேகிதி வேறு ஒரு ஐடியா சொன்னாள். ஆறு இட்லிக்கு ஒரு பெரிய கரண்டி காராமணி, ஒரு ஸ்பூன் உ. பருப்பு, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் துவரம் பருப்பு, ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் கடலை பருப்பு என்று ஊறவைத்து உப்பு, சிவப்பு மிளகாய் பெருங்காயம் இவற்றுடன் கரகரப்பாக அரைத்து அத்துடன் இட்லிகளை உதிர்த்துப் பிசைந்து கருவேப்பிலையும், பொடியாய் நறுக்கிய வெங்காயமும் போட்டுக் கலந்து உருட்டி வெய்யிலில் காயவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் எண்ணெயில் பொரித்துச் சாப்பிடலாம். சாம்பார் வத்றல் குழம்புக்கும் பொரித்துப் போடலாம்.

— தங்கம்



தீர்மானிப்பது உங்கள் சௌகரியம்" என்றான்.

அதன் பிறகு வேலையில் சேர்ந்து டெல்லியில் தங்கியிருந்தான். இரண்டு முறை எம்.பி.ஏ. நுழைவுத் தேர்வு எழுதிப் பார்த்தான். கிடைக்கவில்லை. மனம் தளராமல் தொடர்ந்து வேலையில் இருந்தான். அங்கு வேலை மனதுக்குப் பிடிக்கவில்லை. திடீரென வேலைக்கு வெளிநாட்டிற்குச் சென்றால் என்ன என்று தோன்றியதும் என்னிடம் வந்து,

"நான் வெளிநாட்டிற்குச் சென்று விட்டால் நீ வருத்தப்படுவாயா? ஏனென்றால் வேலைக்கு என்று சென்றால் நான் பல வருடங்கள் கழித்துத்தான் திரும்பி இந்தியா வர முடியும். நடு நடுவே பதினைந்து நாள் விடுமுறையில் மட்டுமே வர முடியும். பரவாயில்லையா?'' என்றான்.

டெல்லியில் இருப்பதற்கும் வெளிநாட்டில் இருப்பதற்கும் பெரிய வித்தியாசமில்லை என்பதால் சம்மதித்தேன். இதைக் கூற காரணம் என்னவென்றால் மேற்படிப்பிற்கோ, வேலைக்கோ வெளிநாட்டிற்குச் செல்ல தீர்மானிப்பது குழந்தைகள்தான். நம் தீர்மானங்களை அவர்கள் மேல் திணிக்கக் கூடாது. நம்முடைய குழந்தைகளிலேயே ஒருவருக்கு வெளிநாடு போக விருப்பமிருக்கும். மற்றவருக்கு இருக்காது. அதனால் அங்கு போனால் தான் வாழ்க்கை வளமாக இருக்கும் என்று அவசியமில்லை.

வேலைக்குச் செல்லத் தீர்மானிப்பவர்கள் 'பாடி ஷாப்பர்' எனப்படுபவர்களின் துணையுடன் அங்கு வேலையைத் தேடிக் கொள்கின்றனர். ஒன்றரை வருட 'காண்ட்ராக்ட்' முடிந்ததும் அங்கேயே வேறு வேலையில் சேர்கின்றனர். வேலைக்குச் சென்று கொண்டே பகுதி நேரத்தில் மேற்படிப்பினை தொடர்கின்றனர். மேற்படிப்பு படிக்கக் குறிப்பிட்ட அவகாசத்திற்குள் முடிக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயமில்லை. ஒவ்வொரு பாடத்திலும் தேர்வு பெற்று எழுதி 'கிரெடிட்ஸ்' சேகரித்துக் கொள்கின்றனர். செமினார்களில் கலந்து கொள்வதற்குக் கூட 'கிரெடிட்' கொடுக்கப்படுகிறது. குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையளவு 'கிரெடிட்' சேர்ந்ததும் முதுகலைப் பட்டத்தை பெற்று விடலாம். இந்த வசதியே இன்று பலரை மேற்படிப்பு படிக்க அங்கு இழுக்கிறது.

டெல்லியில் குளிர் ஊரில் சிறிது காலம் பணியாற்றியிருந்ததால் ஸ்வெட்டர், ஜாக்கெட் முதலியவற்றை அங்கேயே வாங்கித் தந்தேன். குளிருக்கு 'லெதர் ஜாக்கெட்' 'பிளவுஸ்' முதலியவை நம் நாட்டில் வாங்குவதே செலவு குறைவாகும். அதுவே 'டி-ஷர்ட்' 'உள்ளாடைகள்' வெளிநாட்டில் வாங்கிக் கொள்வது நல்லது.

அங்குள்ள வாஷிங் மெஷின்களில் நம் நாட்டு உள்ளாடைகள், டி-ஷர்ட்டுகள் சீக்கிரம் வீணாகி விடுகின்றன. சமைப்பதற்குக் கூட குக்கர் மட்டும் இங்கிருந்து எடுத்துச் சென்றால் போதும். மற்ற பாத்திரங்கள் அங்கேயே வாங்கிக் கொள்வதே நல்லது.

வெளிநாட்டில் வேலைக்கு இன்டர்வியூவிற்குச் செல்ல நீல நிற கோட் சூட் அணிவதுதான் வழக்கம். அதே போல் விருந்துகளுக்கு கறுப்பு நிற சூட் அணிய வேண்டும். அதனால் அவற்றை இங்கே தைத்துக் கொண்டு போக வேண்டும். வேலைக்கு என்று செல்லும் போது மனமுதிர்ச்சி வந்து விடுகிறது. அதனால் உணவு, உடல்நலம் முதலியவற்றை அவர்கள் தானே கவனித்துக் கொள்ள முடியும்.

எவ்வாறு படிப்பு, வேலை முதலியவற்றில் சுதந்திரம் அளிக்கிறோமோ, அதே போல் நம் உறுதுணையுடன் வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்து எடுக்கும் சுதந்திரமும் அளிக்கலாம். அந்தப் பொறுப்பை நம்மிடமே அளித்தாலும் சந்தோஷம்தான்."

**திருமதி. விசாலாட்சி பத்மனாபன் :**

எங்களுக்கு மூன்று பெண் குழந்தைகள்.



வீட்டில் செய்தித்தாள் வந்தவுடன் என் கணவர் அதை நூல் போட்டு நுனியில் (இடதுபுறம்) தைத்து விடுவார். பேப்பரின் மேல் தேதியும் பெரியதாக எழுதி விடுவார். பேப்பரும் மிஸ்ஸாகாது. எப்போது வேண்டுமானாலும், எந்த தேதி வேண்டுமானாலும் எடுக்கலாம். எளிதாக இருக்கும். நீங்களும் செய்து பாருங்களேன்.

- ஜி. ஜெயலட்சுமி

---

ஜெயஸ்ரீ, ஸ்ரீப்ரியா, ஸ்ரீலதா. அதனால் என் கணவரும் நானும் அவர்களை கண்டிப்போடும், கட்டுப்பாட்டோடும் வளர்த்தோம். கல்லூரிக்குப் படிக்கப் போனாலும், வேலைக்கு அலுவலகம் போனாலும் முடிந்த கையோடு வீடு திரும்பி விட வேண்டுமென்பதில் என் கணவர் மிக மிகக் கண்டிப்பாக இருப்பார். அதனால் குழந்தைகள் பயந்த சுபாவமுடையவர்களாகவே இருந்தனர்.

'கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ்' பாடத்தினை பொறியியல் கல்லூரியில் படித்ததால் மேற்படிப்பிற்கு வெளிநாட்டில் வாய்ப்பு கிடைத்தது. ஆனால் கல்யாணமாகாமல் தனியே போய் இருந்து படிக்க என் கணவர் சம்மதமளிக்கவில்லை. எதிர்பார்த்ததுதான் என்றாலும் என் மகளுக்கு ஏமாற்றம்தான் தொடர்ந்து வேலையில் சேர்ந்தாள். 'இன்டெல்' கம்பெனியின் நிர்வாகத்தில் சேர்ந்து பணிபுரிந்த போது அதன் வெளிநாட்டுக் கிளையில் 'இன்டெர்சால்ப்ட்' நிறுவனத்தில் பணிபுரிய என் மகளுக்கும் அவள் தோழிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. நெருங்கிய சினேகிதியோடு ஒரே நிறுவனத்தில் பணிபுரிந்து, ஒரே வீட்டில் தங்க முடியும் என்ற காரணத்தினால் வெளிநாடு போக என் கணவர் சம்மதித்தார்.

சம்மதம் கிடைத்த பிறகு அவளைத் தயார் செய்வது என் பொறுப்பாயிற்று. கல்லூரியிலும், வேலையிலும் நிறைய நேரத்தைச் செலவழித்ததால் வீட்டு வேலைகள், பொறுப்புகள், சமையல் முதலியவற்றில் தேர்ச்சி பெறவில்லை. இவற்றை ஒவ்வொன்றாக பழக்க வேண்டியிருந்தது.

அலுவலகத்திற்குச் செல்ல, வெளியே கடைக்குச் செல்ல, நண்பர்களைப் பார்க்க என்று எங்கு வெளியே செல்ல வேண்டுமானாலும் காரில்தான் செல்ல வேண்டும் என்பது வெளிநாட்டில் ஒரு கட்டாயம். அதனால் கார் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டு, 'இன்டர்நேஷனல் டிரைவிங்' லைசென்ஸ் பெறுவது நல்லது. இதை ஒரு வாரத்தில் செய்ய முடியாது அதற்காக ஒன்றிரண்டு மாதங்கள் பழக வேண்டும். ஒரு சௌகரியம் என்னவென்றால் மேல்நாட்டில் 'ஆட்டோகியர்' வண்டிகள் பல உள்ளன. போக்குவரத்து நெரிசலும் கிடையாது. சாலை விதிகள் ஒழுங்கு கட்டுப்பாடு அதிகம்.

உடைகளைப் பொறுத்தவரை, சுரிதாரே சற்று நாகரீகமான உடை என்பது என் கணவரின் அபிப்பிராயம். ஆனால் அங்கு பழக்கத்தில் இருப்பது ஜீன்ஸும், ஸ்கர்ட்டும்தான் என்று தெரிந்ததும் அங்கு போட்டுக் கொள்ள வேண்டிய உடைகளை வாங்க வேண்டியிருந்தது. வெளிநாட்டில் உள்ள உறவினர், நண்பர்களை தொடர்பு கொள்ள அவசியம் ஏற்பட்டால் திண்டாடக் கூடாது என்பதற்காக ஒரு சின்ன புத்தகத்தில் அவர்களின் விலாசம், தொலைபேசி எண்களை சேகரித்தோம். அங்கு போன உடனே ஏற்படக்கூடிய செலவுகளை சமாளிக்க மூன்று மாத சம்பளத்தை டாலராக மாற்றிக் கொண்டாள்.

வெளிநாட்டில் பெண் வேலை செய்து சம்பாதிக்கிறாள் என்றாலும், நம்மை விட்டுப் பிரிந்து தனியே இருக்க வேண்டுமே என்ற கவலை இருந்தது. ஒவ்வொரு நாளும் இரவு சாப்பாடு முடிந்ததும் மொட்டை மாடியில் அமர்ந்து அனைவரும் பேசுவது வழக்கம். அந்தப் பழக்கத்தினால் வேலைக்காக வெளிநாடு சென்றபின் இரண்டு நாளைக்கு ஒருமுறை தொலைபேசியில் பல நிமிடங்கள் பேசி பாதி சம்பளத்தை செலவழித்தாள். அவளுக்கு நல்லவிதமாக எடுத்துச் சொல்லி அவள் ஏக்கத்தை அடக்க வேண்டியிருந்தது. இன்று திருமணமாகி பொறுப்பான மனைவியாக வாழ்கிறாள். இன்றும் ஞாயிறு காலை எட்டு மணிக்கு தொலைபேசி மணி அடித்தால் அது என் மகள் ஜெயஸ்ரீதான்!

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

# சாவித்திரி

## ஜெயமாலினி

## எமனைக் கண்டாளா?

இந்தியாவின் பெண்களுக்கிடையே சாவித்திரியின் கதையைப் பற்றி அறியாதவர்கள் இல்லை. மஹாபாரதத்தில் பஞ்சபாண்டவர்கள் துரியோதனனிடம் சூதாடி தன் ராஜ்யம் செல்வம் எல்லாம் இழந்து வனத்தில் வசிக்கும் காலத்தில், மார்கண்டேய ரிஷியினால் சொல்லப்பட்ட கதைதான் சாவித்திரி சத்யவான்.

இக்கதையினால் ஏற்பட்ட பண்டிகைதான் சாவித்திரி நோன்பு. இதை மாசி பங்குனி கூடும் நோன்பு, காரடையான் நோன்பு என்று கூறுவார்கள். அரிசி மாவால் செய்யப்படும் இந்த காரடையை நிவேதனப் பொருளாக வைத்ததனால் இந்த உத்தமமான பெண்ணின் பெயரை விட்டு விட்டு 'காரடையான் நோன்பு' என்றே கூப்பிட ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

இந்தக் காலத்துச் சிறு பெண்ணிடம், "இன்று காரடையான் நோன்பு. 'உருகாத வெண்ணெயும் ஓர் அடையும் உனக்குத் தருகிறேன், ஒருகாலும் என் கணவன் பிரியாமல் இருக்க வேண்டும்' என்று ப்ரார்த்தனை செய்", என்றால் 'தெரியாத கணவனுக்காக இப்போதே பிடித்து எதற்குப் பிரார்த்தனைச் செய்ய வேண்டும்' என்பார்கள்.

'காலுக்கு உதவாத செருப்பைத்தான் கழற்றிப் போடு' என்பார்கள் அக்காலத்தில். ஆனால் இக்காலத்தில் கணவன் மனைவி வாழ்க்கை உறவு சரிவர இல்லையானால் விவாகரத்து செய்துவிடலாம் என்ற எண்ணம் பரவியிருக்கிறது. ஆனால் ஒரு பெண் நினைத்தால் எதையும் சாதிக்க முடியும், சாதிக்கலாம் என்ற எண்ணத்தை வலியுறுத்துவதே சாவித்திரியின் கதை.

புராணக் கதைப்படி, சாவித்திரி ஒன்றும் அறியாத பெண்ணல்ல. மிகுந்த புத்திசாலி, திறமைசாலி. எந்த விஷயத்தையும் ஒரு நொடியில் கற்றுக் கொள்ளும் ஆற்றல் உடையவள். ஆடல் பாடல், சமையல், தையல் என்று பெண்களுக்கே உரித்தான விஷயங்கள் மட்டும் அல்லாது, நியாஸம், வேதம், சாஸ்த்திரம் அனைத்தையும் கற்று அக்காலத்து அறிவிற் சிறந்தவர்களுக்குச் சமமாக இருந்தாள். அதனால்தான், சாவித்திரி



யின் தகப்பனார் தன் பெண்ணுக்கு ஏற்ற மணமகனை அவளையே தேர்ந்தெடுக்கச் சொன்னார்.

கண்டதும் காதல் என்பார்கள். சாவித்திரியின் காதலும் சத்யவானைக் கண்டவுடன் ஏற்பட்ட காதல்தான். ஆனால் அவளுக்கு ஏற்பட்டது கண்டதும் காதல் அல்ல, உள்ளுணர்வுக் காதல்தான். அவள் உள்மனதில் தோன்றிய உணர்வு, தனக்குகந்த நாயகன் சத்யவானென்பதே.

சாவித்திரியின் மேல் எனக்குண்டான மரியாதை என்னவென்றால் சத்யவான் ஒரு வருடத்தில் இறந்து போவான் என்று தெரிந்த போதும், அவனையே திருமணம் செய்து கொண்ட மன உறுதி. தன் உள்ளுணர்வு மேல் ஏற்பட்ட நம்பிக்கை; கற்றதினால் உண்டான மனத் தெளிவு. நமக்குள்ளேயும் உள்ளுணர்வு இருக்கிறது. ஆனால் அது எங்கோ பதுங்கிக் கிடக்கிறது. ஏனென்றால் நம் மனத்தில் பலவித எண்ண அலைகள் ஓயாமல் ஓடிக் கொண்டே இருப்பதால் இந்த உள்ளுணர்வின் குரலைக் கேட்க முடியவில்லை.

சாவித்திரி ஒரு வருடம் தன் கணவனை எமனின் பிடியிலிருந்து விடுவிக்கத் தவம் செய்கிறாள். தன் கணவன், அவன் பெற்றோர்கள் எவருக்கும் தெரியாத வேதனையைத் தான் சுமந்து கொண்டு இரவு பகலாக வேண்டுதல் செய்கிறாள்.

அந்த நாளும் வருகிறது. காட்டில் வேலை செய்யக் கிளம்பிய கணவனுடன் தானும் செல்கிறாள். மனதில் வேண்டுதல், வெளியில் கணவனுடன் சிரித்துப் பேசி அவனை மகிழ்விக்கிறாள். சில மணி நேரத்தில் இருட்டு சூழ்ந்து கொள்கிறது. எமனின் தோற்றம் தூரத்தில் தெரிகிறது. கணவன் களைப்புடன் தலை சாய்கிறான் சாவித்திரியின் மடியில். எமன், தன்னுயிரான கணவனது ஆத்மாவை எடுத்துச் செல்கிறான். சாவித்திரி தன் கணவனது உடம்பை மரத்தடியில் கிடத்தி விட்டு எமனை பின் தொடருகிறாள். (ஒருமுகமாக தவம் இருப்போருக்கு இது சாத்தியமோ?

எமனது • எண்ணற்ற வேண்டுகோளுக்கும் இணங்காமல் தன் கணவன் எங்கிருக்கிறானோ அங்குதான் தன்னிடம் என்று விடாப்பிடியாகப் பின்தொடர்கிறாள். எமனுக்கு முதன் முதலாக தான் செய்யும் வேலை மேல் வெறுப்பு வந்தது. அதனால் சாவித்திரியின் மேல் இரக்கப்பட்டு வரங்களை அள்ளி வீசுகிறான். தன்னால் நல்லதும் செய்ய முடியும் என்ற இறுமாப்பு எமனுக்குத் தோன்றுகிறது. ஆனால் சாவித்திரியோ தனக்கென்று எதுவும் கேட்காமல் தன் மாமனாருக்குக் கண் பார்வையும், அவர் இழந்த நாடும் திரும்பப் பெற வேண்டும், ஆண் குழந்தை இல்லாத தன் பெற்றோர்களுக்கு ஆண் குழந்தைகள் பிறக்க வேண்டும் என்று கேட்கிறாள்.

எமனின் மனத்தில் சோகம் சூழ்கிறது. இவளுக்கு எதைக் கொடுத்து மகிழ்விக்க முடியும்? தாய்மையினால் தான் ஒரு பெண் முழுமை பெறுகிறாள். இப்படிப்பட்ட உயர்ந்த மனம் படைத்தவளுக்குத் தாய்மைப் பதவியை அளிக்கலாம் என்று அதையே வரமாக எமன் அளிக்க, சாவித்திரி சிரிக்கிறாள். தன் கணவனிடம் மட்டுமே தான் குழந்தைகளைப் பெறுவதாக உறுதி கொண்டவளுக்கு, தன் கணவன் இல்லாமல் எப்படிக் குழந்தை பெற முடியும்? எமனுக்கு சத்யவானை விடுவிப்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லை.

சாவித்திரியின் மன உறுதியும், தன்னம்பிக்கையும், மரணத்தினாலும் கூட அழிக்க முடியாத, தளராத பதி பக்தியும், அறிவுக்கூர்மையினால் எமனையே மடக்கியதும், அவளை பெண்குலத்திற்கே வழிகாட்டியாக திகழ வைக்கிறது.

அதனால் நோன்பு நோற்கும் சாவித்திரிகளே! சாவித்திரி என்பவள் நிஜமாக வாழ்ந்தாளா? அவள் எமனை நேரில் கண்டாளா? கணவனின் உயிரை மீட்டாளா? அது அந்தக் காலத்துக் கட்டுக்கதை அல்லவா? என்றெல்லாம் கேலி அவசியமில்லை.

சாவித்திரி என்பவள் மனிதகுலத்தில் தோன்றினாளோ தோன்றவில்லையோ, இந்த சமுதாயத்திற்கு அவள் ஓர் எடுத்துக்காட்டு. She is not a person, she is a concept and an ideal.

'சாவித்திரி என்றால் மனஉறுதி உள்ளுணர்வு, தன்னம்பிக்கை, எதற்கும் கலங்காத தன்மை!'

எக்காலத்திலும் சாவித்திரியை நினைத்துக் கொண்டால் எப்படிப்பட்ட துன்பத்திலிருந்தும் வெளிவர முடியும். ஏன் பெண்தான் சாவித்திரி நோன்பு கொண்டாட வேண்டும்? சாவித்திரியின் குணங்கள் ஆண் பெண் இருவருக்கும் தேவையாதலால் இந்த இருபத்தோராவது நூற்றாண்டிலிருந்து ஆண்களும் கொண்டாடலாமே!

**— ஜெயந்தி சந்திரசேகர்**

வழக்கமான பஜ்ஜி போரடித்து விட்டதா? வெள்ளரிக்காயை வட்டமாக நறுக்கி பஜ்ஜி போட்டுப் பாருங்கள். கூடுதல் ருசியாக இருக்கும். — ஸ்ரீவித்யா வீரராகவன்.





# தேடி வரும்



வெய்யில் மண்டையைப் பிளக்கின்றது. ஷாப்பிங், அழகு நிலையம்... எதுவுமே வேண்டாம். அக்கடான்னு வீட்டிலே இருந்தாப் போதும். ஆனா தலைக்கு ஹென்னா போட்டுக்கணும், பேஷியல் செய்துக்கணும், புருவத்தை ஒழுங்கு பண்ணணுமே.. இந்த வெய்யில்ல எந்த அழகு நிலையத்துக்குப் போய் இதெல்லாம் செய்துக்கறது... இனி இப்படி யோசிக்கவே வேண்டாம். ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு விடுத்தால் போதும். உங்கள் வீட்டு வாசலில் அழகு நிலையம் ஓடி வந்து நிற்கும்.

சென்னை மற்றும் புறநகர்ப் பகுதிகளில் வசிக்கும் மக்கள் இனி அழகு நிலையங்களைத் தேடி ஓட வேண்டியதில்லை. நடமாடும் நூல் நிலையம் போல், ஒரு நடமாடும் அழகு நிலையம் சகல வசதிகளுடன் உங்கள் வீட்டு வாசலில்! இப்படி ஒரு அழகு நிலையத்தை 'சௌந்தர்ய வாகினி' எனும் பெயரில் சென்னை நகர் முழுவதும் வலம் வரச் செய்திருக்கும் வீணா குமாரவேலுவைச் சந்தித்தோம் –

“இப்பல்லாம் வளர்ந்து வரும் இன்டர்நெட் ஷாப்பிங் மூலம் நமக்குத் தேவையான அனைத்துப் பொருட்களையும் நம் வீட்டு வாசலுக்கு வரவழைத்து விட முடிகிறது. வீட்டுப் படியிறங்க அவசியமில்லை. 'இந்த ப்யூட்டி ஆன் வீல்ஸும்' அது மாதிரிதான்.

இப்படி ஒன்றை ஆரம்பித்ததற்கு இன்னொரு முக்கியக் காரணம் மணப்பெண்கள்தான். திருமணம் என்பது வாழ்வில் மறக்க முடியாத ஒரு நிகழ்ச்சி. அன்றைய தினம் மணப்பெண் அழகாக ஒப்பனை செய்து, வேர்வை வழியாமல், மலர்ச்சியாக இருந்தால் அந்த நாள் இன்னும் சிறக்கும். அழகு நிலையம் சென்று ஒரு மணி நேரம் செலவழித்து விட்டு அலங்காரம் செய்து கொண்டு அதன் பிறகு டிராபிக், சிக்னல் என்று போக்குவரத்து நடையெல்லாம் மீறி கல்யாண மண்டபத்திற்குச் சென்று சேருவதற்குள் போட்ட மேக்-அப் எல்லாம் கரைந்து, சோர்வாகி சூழ்நிலையே மாறி



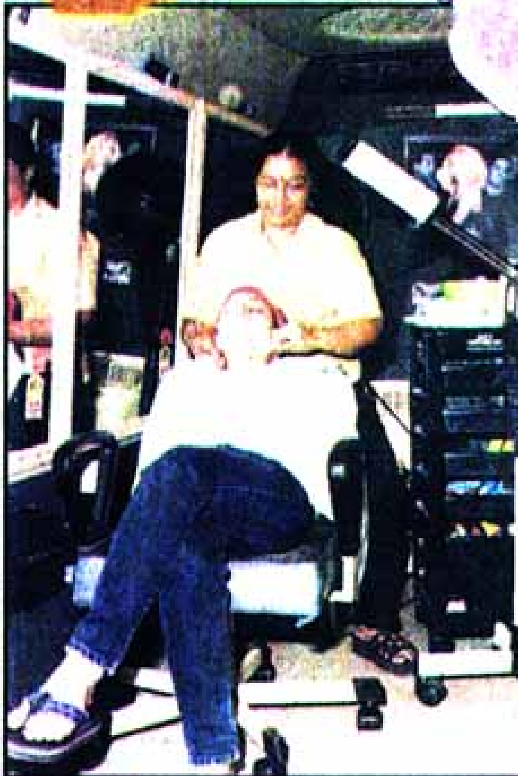
# அழகு!

விடும்.

அதே போல் மண்டபத்துக்குச் சென்று நாங்கள் அலங்காரம் செய்தாலும் அங்கு போதிய வசதிகளும் இருப்பதில்லை. இப்படி பலவித கஷ்டங்கள். இதையெல்லாம் யோசித்துதான் இந்த 'சௌந்தர்யவாகினி'யைத் தொடங்கினோம்."

***"இதுல என்ன புதுசா இருக்கு?"***

"இது ஒரு குளிர் பதனப்படுத்திய ஊர்தி. பொதுவா ஒரு அழகு நிலையத்தில் என்னென்ன வசதிகள் இருக்கோ அது அத்தனையும் இந்த 'வேனி'ல் இருக்கு. சுற்றிலும் கண்ணாடிகள் பொருத்தப்பட்டு, ஒரு வாஷ்பேசினுடன்



குஷன் சேர்கள் என்று வசதியாகச் செய்யப்பட்டுள்ளது. இந்த வேனில் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு நபர்களுக்கு அழகு செய்யலாம். பாடி மசாஜ் தவிர எல்லா அழகு



• வீணா



சிகிச்சையும் செய்யப்படுகிறது இதில்."

***"சென்னையில் எங்கெல்லாம் வலம் வருவீங்க?"***

முதலில் 'மணப்பெண்களுக்காக' ஆரம்பித்த இந்த அழகு நிலையம் இப்ப நல்ல வரவேற்பைப் பெற்றிருப்பதால் பெண்கள் விடுதிகள், கல்லூரி ஹாஸ்டல் போன்ற இடங்களுக்குச் சென்று வருகிறோம். முக்கியமா சென்னைப் புறநகர் பகுதிகள்ல நிறைய தொழில்நுட்ப மருத்துவக் கல்லூரிகள் இருக்கு. இங்கு தங்கிப் படிக்கிற விடுதிப் பெண்கள் அழகு செய்து கொள்ள நகரத்திற்குள் வந்து போவது ரொம்ப கஷ்டம். படிப்புக்கிடையில் இப்படி நேரம் செலவழியறது தவிர்க்க முடியாததாகி விடுகிறது.

ஆனால் நாங்க எல்லா வசதிகளும் நிறைந்த குளிர் பதனப்படுத்திய ஒரு அழகு நிலையத்தை அவர்கள் முன் நிறுத்தும் பொழுது உண்மையாலுமே ரொம்ப சந்தோஷப் படறாங்க.

அதே மாதிரி விடுதிகளில் தங்கி வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு ஞாயிறு ஒரு நாள் விடுமுறையில் துணி துவைத்து இதர வேலைகளை கவனிப்பதற்கே நேரம் போதாது. இங்கெல்லாம் நாங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரம் ஃபிக்ஸ் செய்து கொண்டு சென்று விடுகிறோம். இதனால் அவர்களுக்கும் நேரம் மிச்சமாகிறது."

***"சரி, இப்படி நாங்க இருக்கிற இடத்துக்கே இந்த மாதிரி எல்லா வசதிகளோடு வந்தா ரொம்ப அதிகமா 'சார்ஜ்' பண்ணுவீங்களே?"***

"கட்டாயமாக இல்லை. கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரிதான் இருக்கும். இதில் நீங்க கவனிக்க வேண்டியது உங்க நேரம் மிச்சமாகிறது. அப்புறம் எந்தவித டென்ஷனும், தொந்திரவும் கிடையாது. உங்களுக்கு எப்ப நேரம் இருக்கோ அப்ப நாங்க வர்றோம்."

***"உங்களிடம் வரும் இளம் வாடிக்கையாளர்களிடம் எந்தப் பிரச்னை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது?"***

"பொடுகுப் பிரச்னைதான். தண்ணியில்லாத இந்தக் கஷ்டத்துல வாரம் இருமுறை தலைக்குக் குளிப்பதென்பது முடியாத ஒன்று. சென்னை போன்ற பெரும் நகரங்களில் கிணற்றுத் தண்ணீரில்தான் குளிக்க வேண்டும். அதுவும் ஒரே உப்புத் தண்ணியாக இருக்கும். இதனால் முடி வறண்டு போய், அழுக்கு சேர்ந்து பொடுகு வந்து முடி கொட்டுது. இதுக்கு ஒரு எளிய வழி தயிர் + எலுமிச்சை தான். தலைக்குக் குளிக்கும் பொழுது வாரம் ஒருமுறை தயிருடன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து இந்தக் கலவையைத் தலையில் மயிர்க்கால்களில் படும்படி நன்கு தடவி லேசாக மசாஜ் செய்து அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து மிதமான ஷாம்பு அல்லது சீயக்காய் பவுடர் போட்டுக் குளித்து வர பொடுகுப் பிரச்னை கட்டுப்படும். முடியை வறண்டு போகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்."

***"வெய்யிலில் சருமம் வறண்டு போகாமல் இருக்க என்ன செய்யலாம்?"***

"கற்றாழையின் நடுவில் இருக்கும் ஜெல்லை எடுத்துக் கொண்டு மிக்ஸியில் நன்கு அரைத்து அதனுடன் தயிர் கலந்து முகம், கழுத்து, கை, கால் இப்படி வெயில் படும் இடங்களில் தடவி ஊறியவுடன் குளித்து வர மேனி பளபளப்பு பெறும். சந்தனமும் அரைத்துப் பூசலாம்."

எங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுவதும் இயற்கை மூலிகைப் பொருட்களைக் கொண்டுதான் அழகு செய்கிறோம் என்று கூறும் வீணா குழந்தைகளுக்கென்று தனியாக பொழுது போக்கு அம்சங்கள் நிறைந்த ஒரு சலூன் தொடங்கவிருப்பதாகக் கூறினார்.

***இப்படி புதுசு புதுசாக ஏதாவது செய்து கொண்டிருக்கும் இவருக்கு எப்படி நேரம் கிடைக்கிறது?***

"அதுதான் கிடைக்க மாட்டேங்கிறது" என்று கூறிச் சிரிக்கும் வீணா தனது குழந்தைகளை வீட்டில் அம்மா இருந்து கவனித்துக் கொள்வதால் தன்னால் வெளிவேலைகளைச் சுலபமாகப் பார்க்க முடிவதாகக் கூறினார்.

தனது வெற்றிக்குக் கணவர், மற்றும் குழந்தைகளின் ஒத்துழைப்பும், ஆதரவும்தான் முக்கியக் காரணம் என்று பெருமைபொங்க கூறிய வீணாவிடம் அவர் தொடங்கியிருக்கும் சௌந்தர்யவாகினி சென்னை நகரம் முழுவதும் 'சௌந்தர்யமாக' வலம் வர வாழ்த்தி விடைபெற்றோம்.

சந்திப்பு : **ஷாந்தி**



**இது வெயிற் காலம். எங்கு பார்த்தாலும் சிற்றெறும்புகள் ஆட்சி. சாதம், மோர், சர்க்கரை என எதையும் விட்டு வைப்பதில்லை. எறும்பு வந்துள்ள பண்டத்தை பாத்திரத்துடன் ஃப்ரிட்ஜ் ஸ்டெபிலைசர் மீது வைத்து விட்டால் அதனுடைய வெப்பம் மற்றும் அதிர்வினால் எறும்புகள் உடனே ஓடி விடுகின்றன. (வரணும்னு காத்திருக்காமல் கூட வைக்கலாம்!)**

**- சாந்தி முரளி**

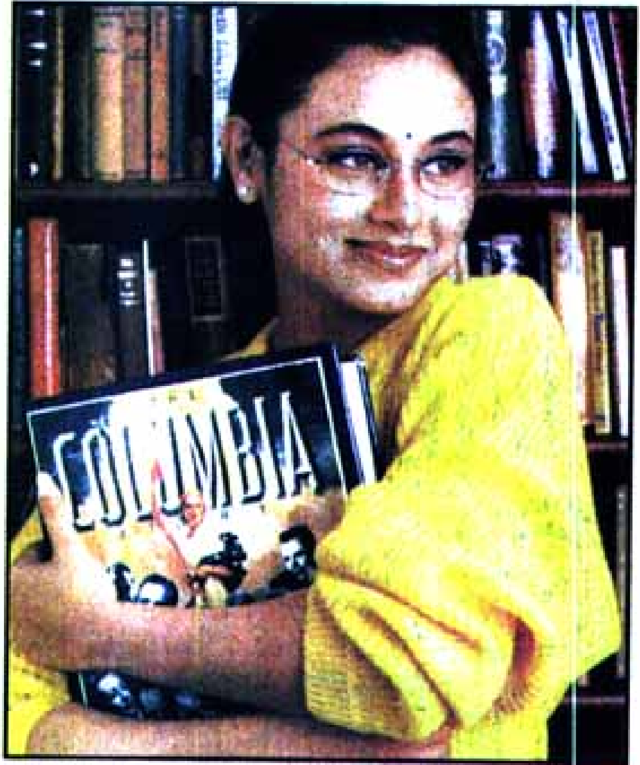


இன்று 'டீன் ஏஜில்' உள்ள பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு தங்கள் பிள்ளைகள் உயர்கல்வி பெற்று வாழ்க்கையில் சிறப்பாக முன்னேற வேண்டுமென்ற ஆசை உண்டு. ஆனால் பிள்ளைகள் 10ம் வகுப்பு முடிக்கும்போதே அவர்களுடைய எதிர்காலத்தை முடிவு செய்யும் வகையில் அவர்கள் படிக்கப் போகும் துறையைத் தேர்வு செய்து விட வேண்டும். .1ல் அவர்கள் எடுக்கப் போகும் 'க்ரூப்' வகைதான் ஏறக்குறைய அவர்கள் தேர்வு செய்து படிக்கும் துறைக்கு அடிப்படை... இதைக் குழந்தைகள் மட்டுமல்ல பெற்றோர்களும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்" என்கிறார் எம்.ஓ.பி. வைணவக் கல்லூரியின் முதல்வரான முனைவர். திருமதி. நிர்மலா பிரசாத். இங்கு பள்ளி, கல்லூரி மாணவர்களுக்குப் பயனுள்ள பல யோசனைகளைக் கூறுகிறார் அவர்.

"பத்தாவது பொதுத் தேர்வு எழுதிய பின்பு முடிவுகள் வருவதற்குள் அந்தக் குறிப்பிட்ட மாணவரும், பெற்றோரும் சேர்ந்து என்ன துறையில் (+1ல்) சேர வேண்டும் என்பதை முடிவு செய்ய வேண்டும். பிள்ளைகளின் விருப்பம் + திறமை இரண்டையும் யோசித்து பெற்றவர்கள்தான் அவர்களுக்கு இதில் வழிகாட்ட வேண்டும்.

குறிப்பாக தங்கள் பிள்ளை (மகன்/மகள்) பி.காம். படிக்க வேண்டும் என நினைக்கும் பெற்றோர் அவர்கள் 'காமர்ஸ்' மட்டும் எடுத்தால் போதுமென எண்ணுகிறார்கள். இது தவறான ஒன்று.

அதிகபட்சம் கல்லூரிகளில் காமர்ஸுடன் 'பிசினெஸ் மாத்ஸ்' வேண்டுமென்கின்றனர். அதனால் அக்கவுன்டன்சியுடன், காமர்ஸ் மற்றும் கணிதமும் வேண்டும். பல பள்ளிகளில் அட்வான்ஸ்ட் இங்கிலீஷ், எக்னாமிக்ஸ்




போன்றவைகள்தான் இந்த அக்கவுண்டன்ஸ் -காமர்ஸுடன் உண்டு. கணிதமே இருப்பதில்லை.

பி.காம்தான் படிக்க வைக்க வேண்டுமென முடிவு செய்த பின்பு அதற்கு வேண்டிய 'சப்ஜெக்ட்டுகள்' உள்ள பள்ளியைத் தேடிச் சேர்க்க வேண்டும். 'என் பிள்ளை படிக்கும் பள்ளியில் அது போல இல்லையே?' என விடுவது தவறு.

அதே போல கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் எடுத்து விட்டால் பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் அல்லது பி.ஈ. கம்ப்யூட்டர் எளிதாகக் கிடைத்து விடும் என எண்ணுவதும் தவறு. சிலர் பள்ளியில் +2ல் கம்ப்யூட்டர் பாடம் எடுத்துக் கொள்வதுடன் தனியார் கம்ப்யூட்டர்



நிறுவனத்திலும் சேர்ந்து கற்றுக் கொள்கின்றனர். ஆனாலும் கணிதமும், பிஸிக்ஸ், கெமிஸ்ட்ரியும் இல்லாமல் பி.ஏ. கிடைக்காது. பி.எஸ்ஸி., கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ் என்றாலும் கூட +2ல் கம்ப்யூட்டருடன், கணிதம் எடுத்திருக்க வேண்டும்.

அடுத்து 'வொக்கேஷனல் க்ரூப்' என ஒரு பிரிவு, +2ல் உண்டு. உதாரணத்திற்கு அக்கவுண்டன்ஸியுடன், டைப்பிங் இருக்கும். இது வேலைக்குப் போகவென அமைக்கப்பட்ட (job oriented) பாடத் திட்டம். இதை எடுத்துப் படிப்பவர்களுக்கு பி.காம்., கிடைப்பது கடினம். இதில் எக்னாமிக்ஸ், ஹிஸ்ட்ரி போன்ற பாடங்களை



• நிர்மலா பிரசாத்

# எந்த கோர்ஸ் படித்தாலும் இலட்சியம் வேணும்!

முதன்மையாக வைத்துப் படிக்கலாம். இல்லையென்றால் இந்த க்ரூப் படித்தவர்களுக்குக் கல்லூரியில் பி.ஏ. ஹிஸ்ட்ரி, பி.ஏ. எக்னாமிக்ஸ் என சேர்ந்து படிக்க 'சீட்' பெறுவது கஷ்டம்.

பி.எஸ்ஸி., ஹோம் சயின்ஸ் படிக்க விரும்புவோர் +2ல் கெமிஸ்ட்ரி, பயாலஜி உள்ள பிரிவில் சேர வேண்டும் - அது வொகேஷனல் க்ருப்பானாலும் கூட!

+2ல் ஏனோதானோ என ஏதாவது க்ரூப் ஒன்றை எடுத்தால் பிள்ளைகளின் திறமைக்கும், விருப்பத்திற்கும் ஏற்ற க்ரூப்பை எடுக்க முடியாமல் போகலாம். சோஷியாலஜி, ஹிஸ்ட்ரி, லிட்டரேச்சர், சைகாலஜி போன்ற கோர்ஸ்களைத் தேர்வு செய்தும் படிக்கலாம். இவற்றில் ஆர்வமுள்ள மாணவ மாணவியர் உயர் படிப்பு படித்து ஆய்வுகள் செய்து தங்களை உயர்த்திக் கொள்ள முடியும்.

+2 முடித்து ரிசல்ட்டுக்காக காத்திருக்கும் போது கல்லூரிகளில் விண்ணப்பம் தரும் நாளைத் தெரிந்து கொண்டு அவைகளை வாங்க வேண்டும். ஒரு கல்லூரி போதும், ஒரு கோர்ஸ் போதும் என மனு வாங்குவது தவறு. 3, 4 கல்லூரிகளில் +2ல் எடுத்துக் கொண்ட பாடத் திட்டத்துக்கு ஏற்ப 3, 4 கோர்ஸ்களுக்கான விண்ணப்பங்களை காலை - மாலை இரண்டு நேரக் கல்லூரிகளுக்கும் சேர்த்தே வாங்க வேண்டும். மார்க் லிஸ்ட் கிடைத்தவுடன் விண்ணப்பங்களை பூர்த்தி செய்து அனுப்ப கடைசி நாள் வரை காத்திருக்காமல் வெகு விரைவாக - உடனடியாக மனு செய்து விட வேண்டும்.

காமர்ஸ், அக்கவுண்டன்ஸி எடுத்த ஸ்டூடண்ட் என்றால் பி.காம்., பி.ஏ. (கார்ப்பரேட்) பி.பி.ஏ., பி.சி.ஏ., பி.பி.எம்., இப்படி அனைத்துப் பட்டப் படிப்புகளுக்கும் (காலை அண்ட் மாலை கல்லூரிகளுக்கு) மனு செய்ய வேண்டும்.

'மாலை நேரக் கல்லூரியா?' என்



மகளுக்கு வேண்டாம். பகல் நேரக் கல்லூரி மட்டும்தான் வேண்டும்' என்போருக்கு ஒரு வார்த்தை. மாலை நேரக் கல்லூரி என்பது மதியம் முதல் மாலை 5-45 மணி வரைதான். மாலை நேரக் கல்லூரிக்கு மனு செய்தால் பகல் நேரக் கல்லூரி கிடைக்காதென்பதில்லை.

கல்லூரியில் விண்ணப்பப் படிவம் வாங்கிய பின்பு அந்தக் கல்லூரியின் மாணவர்கள் ஸ்டூடெண்ட்ஸ் மற்றும் பேராசிரியர்களைப் பார்த்து அந்தக் கல்லூரியில் இடம் தருவதற்காக கடைப்பிடிக்கும் விதிமுறைகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். +2ல் காமர்ஸ், அக்கவுண்ட்டன்ஸி, மேத்ஸ் எடுத்த மாணவி காமர்ஸில் முதலாவதாக வந்திருந்தாலும் வெறுமனே மனு செய்து விட்டு வீட்டிலிருந்தால் கல்லூரியில் அந்த மாணவி கேட்கும் பி.காம்., சீட் கிடைத்து விடாது. அட்மிஷன் நேரத்தில் எந்தெந்த பாடத்தின் மதிப்பெண்களை வைத்து அந்தக் கல்லூரியில் அட்மிஷன் தருகிறார்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு - அதற்கேற்ப இரண்டாவதாக ஒரு கோர்ஸைத் தேர்வு செய்து அதைக் கேட்டு முயல வேண்டும்.

மார்க் லிஸ்ட் வருமுன்பே பாஸ்போர்ட் சைஸ் போட்டோக்கள் (30 முதல் 40) மருத்துவச் சான்றிதழ் போன்றவைகளை முதலிலேயே தயார் செய்து வைத்துக் கொண்டுவிட வேண்டும். இவை அனைத்தும் கையில் ரெடியாக இருந்தால் காலம் தாழ்த்தாமல் உடனடியாகக் கல்லூரியில் சேர விண்ணப்ப மனுக்களை அனுப்பி விடலாமே?

பெரும்பான்மையான கல்லூரிகளில் ஒரு விண்ணப்ப மனு ஒரு கோர்ஸுக்கு மட்டும்தான் எடுத்துக் கொள்ளப்படும். ஒரு மாணவிக்கு பி.காம்., கிடைக்கவில்லையென்றாலும் பி.ஏ. பொருளாதாரம் கிடைக்க வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால் அந்த மாணவி இந்த கோர்ஸுக்குத் தனியாக மனு செய்யாததால் அந்தத் துறையில் அவர் மனு இருக்காது. எனவே அவர் அந்த வாய்ப்பை இழந்து விடுவார்.

நான்கு கோர்ஸுக்கு மனு செய்ததில் முதலில் எதற்கு அட்மிஷன் கிடைக்கிறதோ அதற்குப் பணம் கட்டி அதை உறுதி செய்து கொண்டு விட வேண்டும். பின்பு மாணவர் முதல் முன்னுரிமை தரும் கோர்ஸ் கிடைக்கும் வாய்ப்பு இருந்தால் அதில் சேர்ந்து கொள்ளலாம். குறிப்பிட்ட காலேஜ் - குறிப்பிட்ட கோர்ஸ் எனக் காத்திருப்பது தவறு.

சயின்ஸ் + மேத்ஸ் எடுத்தாலே பிள்ளைகளை எப்படியாவது என்ஜினீயரிங் சேர்த்து விட வேண்டுமென்ற ஆவல் பெரும்பான்மையான பெற்றோர்களுக்கு. முக்கால்வாசி பொறியியல் கல்லூரிகள் பெரிய நகரங்களைத் தாண்டி, 20, 30 கிலோ மீட்டர் தூரத்திற்கு அப்பாலே உள்ளன. தினமும் போய் வரவே குறைந்தது நான்கு மணி நேரத்திற்கு மேல் ஆகிவிடும். கல்லூரியில் எட்டு மணி நேரப் படிப்பு - மீண்டும் வீட்டில் வந்து உடல் அலுப்பையும் பாராமல் படிக்க வேண்டும்.

அந்த இளம் வயதிற்கே உரிய எதையுமே அனுபவிக்க முடியாமல் கலைகளை எதையுமே கற்க நேரமில்லாமல் படித்துப் பட்டம் வாங்கிய பின்பு வேலை...? மாதம் ரூ. 2000/-என்ற வார்த்தையைக் கேட்கும் போது அந்த இளம் மனங்கள் எப்படித் துடிக்கும்? வேலையே கிடைப்பது அரிது: அப்படியே கிடைத்தாலும் நல்ல சம்பளம் கிடைப்பது கடினம் என்னும் போது...?

படித்துப் பெற்ற பட்டத்தோடு வேலை வாய்ப்பிற்குத் தேவையான புரொஃபஷனல் திறமையை வளர்த்துக் கொண்டால்தான் வேலை வாய்ப்பு என்பதை இன்றைய தலைமுறையினர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இப்படி பாடுபட்ட பின்பு வேலையும் வாழ்க்கையும் சரியாக அமையாமல் இளம் வயதிலேயே மன அழுத்தத்தினால் பாதிக்கப்படுவதை எண்ணும் போது வருத்தமாக இருக்கிறது. அதனால்தான் சொல்கிறேன். குறிப்பிட்ட ஒரு கோர்ஸ்தான் என இல்லாமல் எந்த கோர்ஸ் எடுத்தாலும் ஒரு இலக்குடன் படித்தால் வெற்றி தானே தேடி வரும்.

நல்ல கல்லூரியில் நல்லதொரு கோர்ஸைத் தேர்வு செய்து பட்டம் பெறுவதோடு, வேலை வாய்ப்புத் தரக்கூடிய கலையையும் அதில் உங்கள் திறமையையும் வெளியில் கொண்டு வர முயற்சி செய்யுங்கள். வாழ்க்கையில் தோல்வி, வேலையின்மை என்பதே இருக்காது" என்கிறார் திருமதி. நிர்மலா பிரசாத்.

தொகுப்பு : **வைதேகி தேசிகன்**

**குளிர்பானங்களை அருந்தும் முன் ஸ்டிராவை வாயில் வைத்து ஊதினால் உள்ளே இருக்கும் தூசி மற்றும் சிறிய பிளாஸ்டிக் தாள்கள் வெளியே பறந்து விடும். குழந்தைகள் ஸ்டிரா உபயோகிக்கும் முன் இப்படி ஊதிக் கொடுப்பது ஆரோக்கியமானது.**

**- சி. விஜி.**



# கொஞ்சம் வித்தியாசமாக சமைக்கலாமா?

வகைகளை
தருகிறார் –
**ஜெயந்திநாராயணன்.**

"எப்போதும் ஒரே மாதிரி சமையல்தானா, குழம்பு, ரசம், மோர், கூட்டு, துவையல் இதைத்தவிர வேற ஏதாவது புதுசா செய்யேன்" என்று வீட்டில் குழந்தைகளும் மற்றவர்களும் கூறுவது வழக்கமாக உள்ளது. நம்மால் முடியாதா என்ன?' கொஞ்சம் பொறுமை, திட்டமிடுதல் இருந்தால் விதவிதமாக அசத்திடலாமே! வேலைக்குச் செல்பவரோ வீட்டில் இருப்பவரோ அதிகம் நேரம் செலவாகாது. எளிமை, புதுமை, இனிமை என்று இங்கு சில புது



## பிரெட் மில்க் பாயசம்

*தேவையான பொருட்கள்:*

பிரெட் ஸ்லைஸ் – 6
நெய் – 50 கிராம்
பால் – ¼ கப்
சர்க்கரை – 150 கிராம்
பாதாம் எஸென்ஸ் – 5 துளிகள்
குங்குமப் பூ – சிறிதளவு
பால்கோவா – 100 கிராம்
பால் ஏடு – 6 ஸ்பூன்
ஏலக்காய் – 6
(பொடி செய்து எடுத்துக் கொள்ளவும்)
பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி துண்டுகள்– 5 ஸ்பூன்.

*செய்முறை:*

பிரெட்டின் ஓரப் பகுதியை நீக்கிவிட்டு விரும்பிய வடிவில் துண்டுகளாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு நெய் சேர்த்துப் பொன்னிறமாக வறுத்துத் தனியாக வைத்துக் கொள்ளவும். பாலில் குங்குமப்பூ, சர்க்கரை சேர்த்து நன்றாகக் காய்ச்சி பிரெட் துண்டுகளின் மேல் விட்டு 15 நிமிடம் கழித்து பிரெட் துண்டுகளை தனியாக எடுத்து வைக்கவும்.

பிறகு கோவாவைக் குறைந்த தீயில் கடாயில் வறுத்துக் கொண்டு அத்துடன் மீதமுள்ள பால், ஏலப்பொடி, பால் ஏடு சேர்த்துக் கலந்து நன்றாகக் கெட்டியானதும் பிரெட்







துண்டுகளை இதில் சேர்த்துக் கடைசியாக பாதாம் ஸ்லைஸ் சேர்த்துக் கலந்து பரிமாற மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

## சூப்பர் சூப்

*தேவையான பொருட்கள்:*

முளை கட்டிய பயறு - ¼ கப்,
காரட் - 1 பெரியது,
பீட்ரூட் - 1 சிறியது,
பூண்டு - 4 பல்,
பீன்ஸ் - 25 கிராம்,
மணத்தக்காளி கீரை - 2 கப் அல்லது ½ கட்டு,
மிளகுப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
சீரகப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு- தேவைக்கேற்ப.

*செய்முறை :*

கீரையை நன்கு கழுவி எடுத்து அத்துடன் மற்ற காய்கறிகளை துண்டுகளாக்கிச் சேர்க்கவும். முளைகட்டிய பயறு, பூண்டு பல் தோல் நீக்கியது இரண்டையும் இத்துடன் சேர்த்து குக்கரில் 3 நிமிடம் வேகவிடவும். தண்ணீர் அரை கப் சேர்த்து வேகவிட்டால் நல்லது. வெந்ததும் ஆறவைத்து மேலும் சிறிது நீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து எடுத்துத் தேவையான உப்பு, மிளகுப் பொடி, சீரகப் பொடி சேர்த்து 2 நிமிடம் கொதிக்க வைத்து இறக்கிச் சூடாக பரிமாற சூப்பர் சுவையுடன் மேலும் ஒரு கப் சாப்பிடத் தூண்டும். இதைத் தயாரிக்க தேவையான நேரம் 15 நிமிடங்கள்தான்.

பொதுவாக சூப் தயாரிக்க அதிக நேரம் தேவை என்று நினைத்து காலை நேரம் தயாரிக்க முடியாது என்று ஒதுக்கி விடுகிறார்கள். எதையும் முன் கூட்டியே திட்டமிட்டால் மிகவும் குறைந்த நேரத்தில் செய்ய முடியும். இந்த சூப் 2 கப் அருந்தி விட்டு 1 கப்





கான்ப்ளக்ஸ் சாப்பிட காலை நேர சிற்றுண்டி சுலபமாகவும் சத்தாகவும் முடித்துக் கொள்ள முடியுமே!

### மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் இடாலியன் சூப்

*தேவையான பொருட்கள் :*
காரட் - 1,
பீன்ஸ் - 50 கிராம்,
தக்காளி - 2,
வெங்காயம் - 1 பெரியது,
பூண்டு- 4 பல்,
துளசி இலை - 6,
வெள்ளை மிளகுப் பொடி - விருப்பத்திற்கேற்ப,
மெக்கரோணி - ¼ கப்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்

*செய்முறை :*
வெங்காயம், தக்காளி தவிர மற்ற காய்கறிகளை பொடியாக நறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். தக்காளியை கொதிக்கும் நீரில் 2 நிமிடம் போட்டு எடுத்து தோல், விதை நீக்கி பியூரியாக எடுத்துக் கொள்ளவும். வெங்காயம், பூண்டு இரண்டையும் பொடியாக நறுக்கி எடுத்துக் கடாயில் எண்ணெய் விட்டு காய்ந்ததும் சேர்த்து பொன்னிறமாக வதக்கவும். பிறகு காய்கறிகளைச் சேர்த்து ½ கப் தண்ணீர் சிறிது உப்பு சேர்த்து வேகவிடவும். வெந்ததும் தக்காளி, மெக்கரோனியை சேர்த்து குறைந்த தீயில் மூடி வேகவிடவும்.



**சங்கடஹர சதுர்த்தியன்று மேலே நான் வரைந்துள்ள விநாயகரை ஒரு பலகையில் வரைந்து சந்தனம், குங்குமமிட்டு விளக்கேற்றி வைத்து கீழ்க்கண்ட சுலோகத்தை 12 முறை (முடிந்தால் 108 முறை) சொல்லி நமஸ்கரித்து வர, எல்லா துன்பங்களும் நீங்கி, நல்லன நடக்கும்.**

**ஓம் ஹேரம்பாய மதமோதித**
**மமசங்கடம் நிவாரய ஸ்வாஹா :**

**— ராதா பாலு**

நன்றாக வெந்து சூப் கெட்டியானதும் துளசி இலையைப் பொடியாக அரிந்து இதில் சேர்க்க மணமாக இருக்கும். சத்தான இந்த சூப் வகையை காலை நேரத்தில் அதுவும் விடுமுறை நாட்களில் தயாரித்து 2 கப் சாப்பிட சுவையான, சத்தான காலை நேர சிற்றுண்டிக்குப் பதில் இந்த சூப் ஏற்றதாகும்.

### பேரீட்ச்சை கீர்

*தேவையான பொருட்கள் :*
பால் - 1 லிட்டர்,
பேரீச்சை - 12,
சர்க்கரை - 3/4 கப்,
பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, அக்ரூட் - ஒன்றிரண்டாக பொடித்து ½ கப்

*செய்முறை :*
பேரீச்சையை 2 மணி நேரம் ½ கப் பாலில் ஊறவிடவும். பிறகு கொட்டை நீக்கி எடுத்து பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, அக்ரூட் பொடித்த வற்றைச் சேர்த்து, பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
பாலை அடிகனமான பாத்திரம் அல்லது கடாயில் விட்டு சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சவும். பால் பாதியளவு குறைந்ததும் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்துக் குறைந்த தீயில் வைத்துக் கொதிக்க விடவும். பால் நன்றாகக் கொதித்துக் குறைந்து கெட்டியானதும் இறக்கி வைத்துக் குளிரவிடவும். குளிர்சாதனப் பெட்டியில் ஒரு மணி நேரம் வைத்துக் குளிர்ச்சியாகவும் கிண்ணங்களில் விட்டுப் பரிமாற மேலும் சுவையாக இருக்கும்.

### கிரீன் ரெய்தா

*தேவையான பொருட்கள் :*
பாலக்கீரை - 2 கட்டு,
ஸ்பிரிங் ஆனியன் - 2,
பூண்டு - 3 பல்,
சீரகம் - 1½ டீஸ்பூன்,
பச்சைமிளகாய் - 2,
தயிர் - 2 கப்,
மிளகுப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் - 1 டீஸ்பூன்

*செய்முறை :*
பாலக்கீரையை ஸ்பிரிங் ஆனியன் தாளுடன் சேர்த்துப் பொடியாக நறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். சீரகத்தை லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் பூண்டு, பச்சை மிளகாய் பொடியாக அரிந்து சேர்த்து

முளைகட்டின பயறு அல்லது வேறு ஏதாவது முளைகட்டின தானியத்தை (50 கிராம்) வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு பிரஷர் பானில் தக்காளி, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, கொத்துமல்லி, கருவேப் பிலையை நறுக்கி, சோம்பு துளி, பட்டை துளி, கிராம்பு துளி தாளித்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிரட்டி, உப்பு, மசாலா பொடி போட்டு வேகவைத்த பயிறையும் போட்டு இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி 4 விசில் வைத்தால் சூப்பரான சப்பாத்தி மசாலா ரெடி!

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



வதக்கவும். பிறகு, கீரை,வெங்காயத் தாளுடன் கூடிய வெங்காயம் சேர்த்து 3 நிமிடம் வதக்கவும். ஆறியவுடன், தயிர், மிளகுப் பொடி, சீரகப் பொடி சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். சுவை யான இரும்புச் சத்து நிறைந்த பச்சை வண்ண ரெய்தா.

## சன்னா பாலக் மசாலா

*தேவையான பொருட்கள் :*

பாலக்கீரை – 2 கட்டு,
காபுலி சன்னா –1 கப்,
வெங்காயம் – 2,
பூண்டு, இஞ்சி பேஸ்டு – 1 டீஸ்பூன்,
தனியா– ½ டீஸ்பூன்,
சீரகம் – ½ டீஸ்பூன்,
மிளகாய்ப் பொடி – 1 டீஸ்பூன்,
தக்காளி – 2,
கரம் மசாலாப் பொடி – ½ டீஸ்பூன்,
சர்க்கரை – 1 டீஸ்பூன்

*செய்முறை :*

கீரையை சுத்தம் செய்து எடுத்து இலை களுடன் ½ கப் தண்ணீர் விட்டு சர்க்கரை சேர்த்து வேகவைக்கவும். சர்க்கரை சேர்த்தால் நிறம் மாறாது. பிறகு ஆறியதும் மிக்ஸியில் சேர்த்து அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். சன் னாவை முதல் நாள் இரவே ஊறவைக்கவும்.

ஊறிய சன்னாவுடன் சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து குக்கரில் நன்றாக வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் சீரகம், தனியா இரண்டையும் லேசாக வறுத்து எடுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும். கடாயில் எண் ணெய் விட்டு வெங்காயத்தைப் பொடிதாக அரிந்து சேர்த்துப் பொன்னிறமாக வதக்கவும். பிறகு இஞ்சி, பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்து 2 நிமிடம் வதக்கவும். தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்து மேலும் 3 நிமிடம் வதக்கவும்.

பிறகு வேகவைத்த சன்னாவை நீர் வடிக்காமல் இதில் சேர்த்து தனியா, சீரகப் பொடி, அரைத்த பாலக் விழுது யாவற்றையும் சேர்த்து நன்கு கொதிக்கவிடவும். கொதிக்கும் போதே தேவையான உப்பு மற்றும் மிளகாய்த் தூள், கரம் மசாலா சேர்த்து மூடி குறைந்த தீயில் 5 நிமிடம் கொதிக்க விடவும்.

இறக்கி வைத்து சப்பாத்தியுடன் பரிமாற மிகவும் சுவையாகவும் சப்பாத்திக்கு ஏற்ற சைட்டிஷ்ஷாகவும் இந்த சன்னா பாலக் மசாலா இருக்கும். இதை சூடான சாதத்தில் நெய் விட்டுச் சேர்த்துக் கலந்து சாப்பிடவும். சுவையாக இருக்கும்.

## தாய் விஜிடெபிள் கடாய்

*தேவையான பொருட்கள் :*

காரட் - 4
குடமிளகாய் – 1,
காலிஃப்ளவர் – ½ சிறியது,
கோஸ் – 150 கிராம்,
பீன்ஸ் – 100 கிராம்,
வறுத்த நிலக்கடலை – 6 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் – 4 டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சைச் சாறு – 1 டீஸ்பூன்,
தேங்காய்ப் பால் – ¾ கப்,
பீன்ஸ் முளை கட்டியது – 100 கிராம்,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப.

*கிரேவி செய்ய :*

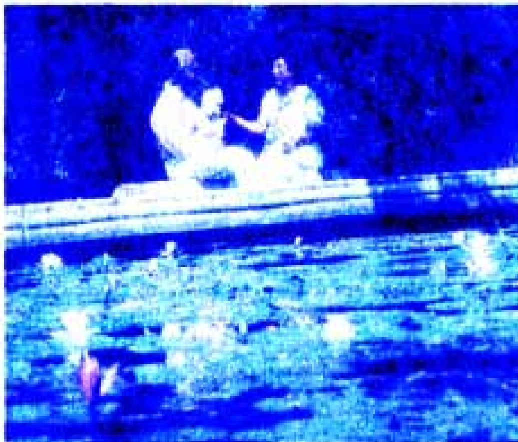
சீரகம் – 4 டீஸ்பூன்,
தனியா – 4 டீஸ்பூன்,
மிளகு- 1 டீஸ்பூன்,
வெங்காயம் – 2,
பூண்டு – 4 பல்,
உப்பு – தேவைக்கேற்ப,
மிளகாய் வத்தல் – 4,
தக்காளி – 2.

*செய்முறை :*

காரட் தோல் சீவி எடுத்து நீளவாட்டில் 1X3 cm அளவில் நறுக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

# நீங்கள் 55 வயது ஆகியவரா? உங்க
# பிள்ளைகள் வெளிநாட்டில் இருக்கி

## உங்கள் வாழ்க்கையை புதிய



# கிள
# குடு

## சென்னையின் ரிடையர் ஆனவ

### கிளாஸிக் குடும்பம்

உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்திற்கு ஏற்ற வகையில், தனிமையில் எவரும் குறுக்கிடாமல், உங்கள் தேவைகளை கவனித்துக் கொள்ள உதவியாளர்களுடன் நிம்மதியாக வாழ இதோ ஒரு அரிய வாய்ப்பு!

உங்களைப் போன்றவர்களுக்காகவே பசுமையான, மாசற்ற சுற்றுச்சூழலில் அமைக்கப்படும் ரிடையர் ஆனவர்களுக்கான குடியிருப்பு தான், கிளாஸிக் குடும்பம். இல்லத்தின் அனைத்து சுகங்களுடன், உங்களைப் போன்றே மனப்பான்மை உடையவர்களை சந்திக்கும் வாய்ப்பு மற்றும் பல வசதிகளைக் கொண்டது கிளாஸிக் குடும்பம்.

### இடம்

அடையாரிலிருந்து பழைய மாமல்லபுரம் சாலையில் (சென்னையின் ஐ.டி. நெடுஞ்சாலை) 20 நிமிடங்கள் பயணத்தில் வரும் சோளிங்கநல்லூரில் Infosys, WIPRO, Polaris, TCS போன்ற I.T. கம்பெனிகளின் அருகாமையில் அமைந்துள்ளது.

### குடியிருப்பு வசதிகள்

- ஏர் - கண்டிஷன் செய்யப்பட்ட அறைகள்
- வீட்டிற்கு தேவையான ஃபர்னிச்சர்
- பாதுகாப்பு பெட்டக அறை
- கம்ப்யூட்டர், இண்டர்நெட் வசதியுள்ள அறைகள்.
- லிப்ட், ஜெனரேட்டர்
- மருத்துவ வசதி, ஆம்புலன்ஸ்
- மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி, சுத்தமான சைவ உணவு வகைகள்

### விசேஷ வசதிகள்

- கோவில் • பஜனை • வேத பாடசாலை
- ஆன்மீக சொற்பொழிவு • யோகா • தியானம்
- ஆயுர்வேத சிகிச்சை • நூல் நிலையம்

இதே போல் குடமிளகாய், பீன்ஸ், கோஸ் ஆகியவற்றையும் நறுக்கிக் கொள்ளவும். (குடமிளகாயில் விதையை நீக்கி விடவும்) வேர்க்கடலையை வறுத்துப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

*கிரேவி தயாரிக்கும் முறை :*

நக்காளி, வெங்காயம், மிளகாய் வத்தல், தனியா, சீரகம், மிளகு யாவற்றையும் மிக்ஸியில் நீர் விட்டு அரைத்து விழுதாக எடுத்துக் கொள்ளவும். கடாயில் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து நன்கு கொதிக்க விடவும். சிறிது நீர் சேர்க்கலாம். மற்றொரு கடாயில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு முதலில் காரட், காலிஃபிளவர், பீன்ஸ் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் வதக்கி பிறகு ½ கப் தண்ணீர் விட்டு குறைந்த தீயில் வேகவிடவும். பிறகு குடமிளகாய், கோஸ் 5 நிமிடம் வேகவைத்து எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கிளறி பிறகு அதில் அரைத்துத் தயாரித்த கிரேவியைப் போட்டுத் தேவையான உப்பு போட்டு 5 நிமிடம் குறைந்த தீயில் வைக்கவும்.

பிறகு எலுமிச்சைச் சாறு, தேங்காய்ப் பால் சேர்த்து மேலும் 2 நிமிடம் கொதித்ததும் இறக்கி வைத்துப் பொடித்த வேர்க்கடலை முளைகட்டிய பீன்ஸ் சேர்த்து பரிமாற சூப்பர் சுவையுடன் கூடிய டிஷ் ரெடி.

### பைவ் இன் ஒன் புட்டிங்

*தேவையான பொருட்கள் :*

வாழைப்பழம் - ½ கப் சிறு துண்டுகளாக்கியது,
மாம்பழம் - ½ கப் சிறு துண்டுகளாக்கியது,
ஆப்பிள் - ½ கப் சிறு துண்டுகளாக்கியது
திராட்சை - ½ கப்,
முந்திரி, பாதம் -¼ கப் ஒன்றிரண்டாக பொடித்தது,
உலர்ந்த திராட்சை - 3 டீஸ்பூன்,
கஸ்டர்டு பௌடர் - 6 டீஸ்பூன்,
சர்க்கரைப் பொடி - ½ கப்,
ஜெல்லி பௌடர் - 6 டீஸ்பூன்,
பால் - ½ லிட்டர்.

*செய்முறை :*

கஸ்டர்டு பவுடரை பாலில் நன்றாகக் கரைத்து குறைந்த தீயில் காய்ச்சவும். நன்றாகக் கெட்டியானதும் இறக்கி வைத்து ஆறவிடவும். ஒரு கண்ணாடி பாத்திரத்தில் ஜெல்லி பவுடரை நீரில் கரைத்துச் சர்க்கரைப் பொடி சேர்த்து ஊற்றவும். அதன் மேல் பழத்துண்டுகளை பரப்பி ப்ரீஸரில் வைக்கவும். 2 மணி நேரம் கழித்து எடுத்தால் அடியில் ஜெல்லியும் அதன் மேல் பழத்துண்டுகளும் நன்றாக செட் ஆகியிருக்கும். பிறகு அதன் மேல் கஸ்டர்டு பவுடரில் தயாரித்த விழுதை பரப்பி அதன் மேல் திராட்சை, முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா பொடித்தவற்றைத் தூவி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.

ஒன்றரை மணி நேரம் வைத்து எடுத்து ஐஸ்கிரீம் கப்புகளில் போட்டு அதன் மேல் பிரெஷ் க்ரீம், செரி, வேப்பர்ஸ் கொண்டு அலங்கரித்துக் குழந்தைகளுக்கு தர பார்ப்பதற்குக் கவர்ச்சியுடனும், சுவையுடனும் இருக்கும்.



கடலை மாவில் வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், மல்லி, புதினா இலைகள் கொஞ்சம், இஞ்சி ஒரு துண்டு, பூண்டு ஒரு பல் (பொடியாக அரிந்தது) கலந்து ஒரு முட்டையும் அடித்து அடை ஊற்றினால் சூப்பர் சுவையாக இருக்கும். உடனடியாக விருந்தினர்களை அசத்தும். கடலை மாவை சற்றே வறுத்துப் பயன்படுத்த சுவை மேலும் கூடும். - ஜி. அருள்ராணி.

### உருளைக்கிழங்கு தால் கோப்தா

*தேவையான பொருட்கள் :*

உருளைக்கிழங்கு - ½ கிலோ,
க. பருப்பு - ½ கப்,
உ. பருப்பு - ½ கப்,
பச்சை மிளகாய் - 6,
இஞ்சி பூண்டு பேஸ்ட் - 1 டீஸ்பூன்,
ஆம்சூர் பொடி - 1½ டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் - பொரித்தெடுக்க,
கொத்துமல்லி - ½ கப் பொடியாக அரிந்தது

*செய்முறை :*

பருப்புகளை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து நீர் வடித்து பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி சேர்த்து அரைத்து எடுத்து அத்துடன் இஞ்சி, பூண்டு பேஸ்ட் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளவும்.

உருளைக்கிழங்கை வேகவைத்து (உப்பு சிறிது சேர்க்கவும்) தோல் நீக்கி நன்கு மசித்துக் கொள்ளவும். அரைத்த பருப்புடன் மசித்த உருளைக்கிழங்கையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து உருண்டைகளாக செய்யவும். இந்த அளவிற்கு 30 முதல் 35 உருண்டைகள் செய்யலாம்.

கடாயில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்ததும் இந்த உருண்டைகளைப் போட்டு பொன்னிற மாகப் பொரித்து எடுத்து ஆம்சூர் பொடி தூவி சூடாக சட்னி, சாஸ் சேர்த்து மாலை நேர 'ஸ்நாக்ஸ்' என்று பரிமாற மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

### மல்டி வைட்டமின் பிளேட்

*தேவையான பொருட்கள் :*
*மாங்காய்த் துருவல் - ½ கப்,*
*வெள்ளைப் பட்டாணி - ½ கப்,*
*காபுலி சன்னா- ½ கப்,*
*முளைகட்டிய பயறு - ¼ கப்,*
*காரட் - 100 கிராம், துருவி எடுத்துக் கொள்ளவும்,*
*தக்காளி - 2,*
*வெங்காயம் - 2,*
*கொத்துமல்லி - 1கப் பொடியாக நறுக்கியது,*
*சீரகப்பொடி - ½ டீஸ்பூன்,*
*உப்பு - தேவைக்கேற்ப,*
*எண்ணெய் - 2 டீஸ்பூன்,*
*கருவேப்பிலை - 1 கொத்து,*
*சாம்பார்ப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,*
*கரம் மசாலாப் பொடி - ½ டீஸ்பூன்,*
*பூண்டு இஞ்சி விழுது - ½ டீஸ்பூன்,*
*எலுமிச்சைச் சாறு - 3 டீஸ்பூன்*

*செய்முறை :*

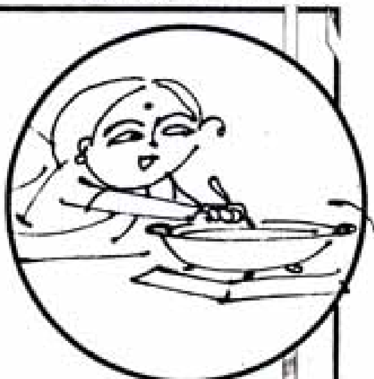
மாலை நேரம் செய்ய வேண்டும் என்றால் காலையில் பட்டாணி, சன்னா இரண்டையும் நீர் விட்டு ஊறவைக்கவும். முளைகட்டிய பயறு நாமே தயாரிக்கலாம். அல்லது கடைகளிலும் தற்போது ரெடிமேடாகக் கிடைக்கிறது. ஊறிய பட்டாணி, சன்னாவை சிறிது உப்பு சேர்த்து குக்கரில் வேகவைக்கவும். வெந்தபின் நீர் வடிக்க வேண்டாம்.

கடாயில் எண்ணெய் விட்டு இஞ்சி, பூண்டு விழுது சேர்த்து வதக்கிப் பிறகு வெங்காயம் பொடிதாக அரிந்து சேர்த்து லேசாக வதக்கவும். வெந்த பட்டாணி, சன்னாவை நீருடன் இதில் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். சாம்பார்ப் பொடி, சீரகப் பொடி போட்டு குறைந்த தீயில் வைத்து நன்கு கிளறி கடைசியாக கரம் மசாலாப் பொடி தூவி நன்றாகக் கலந்து எடுத்துப் பரிமாறவும்.

தட்டில் இதை ஒரு கரண்டி போட்டு அத்துடன் மாங்காய்த் துருவல், கேரட் துருவல், முளைகட்டிய பயறு எல்லாவற்றையும் தலா 2 டீஸ்பூன் சேர்த்து ¼ டீஸ்பூன் இத்துடன் எலு மிச்சைச் சாறு சேர்த்து தக்காளி, வெங்காயம் வட்டமாக அரிந்து எடுத்து அலங்கரித்துப் பரிமாறலாம்.

**— ஜெயந்தி நாராயணன்**

பயத்தம் பருப்பை ஊறவைத்து விழுதாக அரைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். விழுதின் அளவுக்கு அதே அளவு சர்க்கரை தேவை. வாணலியில் சிறிது நெய் ஊற்றி முந்திரி பருப்பு வறுத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, அதே நெய்யில் விழுதைப் போட்டு வாணலியில் ஒட்டாமல் வருமளவு வதக்கி பச்சை வாசனை போகும்படி செய்யவும். பிறகு சர்க்கரை, ஏலத்தூள், கேசரி பவுடர் போட்டு நன்றாகக் கிளறவும்.



தேவையானால் துளி நெய் ஊற்றலாம். ஆனால் நெய் அதிகம் தேவைப்படாது. வாணலியில் ஒட்டாமல் அல்வா பதம் வந்ததும் துளி பாதாம் எசென்ஸ் ஊற்றி, வறுத்த முந்திரி தூவி கிளறி இறக்கவும். எளிமையான, சத்தான பாதம் அல்வா ரெடி.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்

# கருவுற்ற பெண்கள்



**உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைக்க உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டிய அவசியம் பற்றிய விழிப்புணர்வு மக்களிடையே நன்கு உருவாகி வருகிறது.**

**கருவுற்ற பெண்கள் தங்களின் நலத்துடன் – குழந்தையின் நலத்தையும் காத்துக் கொள்ளவும், எளிதான சுகப் பிரசவம் ஏற்படவும் சில எளிய உடற்பயிற்சிகள் கற்றுத் தரப்படுகின்றன. அயல்நாடுகளில் மேற்கொள்ளப்படும் இந்த (Pre-Netal -Post- Netal) பயிற்சிகள் இன்று இங்கும் பரவி வருகிறது. இதுபற்றி பிசியோதெரபி பயிற்சி தருபவரான திருமதி. சுதா கூறுகிறார் :**

“இதுபோன்ற இந்தப் பயிற்சிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு தற்போது இளம்தாய்மார்களிடம் ஏற்பட்டுள்ளது வரவேற்கத்தக்கது. மகப்பேறு மருத்துவ நிபுணர்கள் தங்களிடம் உடற்பரிசோதனை செய்து கொள்ள மாதந்தோறும் வரும் பெண்களை 7-ம் மாதம் முதல் இது போன்று பயிற்சிகளைக் கற்றுக் கொள்ளச் சொல்லி அனுப்புகின்றனர்.

கருவுற்ற பெண்களுக்கு ஏற்படும் முதல் சந்தேகம் இளம் தாய்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சிகளை கருவுற்றுள்ளது உறுதி செய்த பின்பு செய்யலாமா?

குதிப்பது, கயிறு தாண்டுவது, ஜாகிங் செய்வது நல்ல பளுவானவைகளைத் தூக்குவது போன்றவைகளை கருவுற்ற மூன்று மாதங்கள் தவிர்க்க வேண்டும். அதிகம் வருத்திக் கொள்ளாத எளிய பயிற்சிகள், நடைப்பயிற்சி போன்றவைகளைச் செய்யலாம்.

தவிர ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி மிகவும் நல்லது. மல்லாந்து நீளமாக 'ரிலாக்ஸ்' செய்யும் வகையில் படுத்து கால் முட்டியை அப்படியே மடித்து உயரமாக வைத்துக் கொண்டு ஆழ்ந்த மூச்சாக மூக்கு வழியா உள்ளிழுத்து, பின்பு மிகவும் நீளமாக மெள்ள வாய் வழியாக விட வேண்டும்.

மார்பு மற்றும் தோள்களின் இரு பக்கங்களையும் நன்கு விரியும்வண்ணம் மூச்சை மெள்ள உள்ளேயிழுத்து பின்பு மார்புக் கூடு நன்கு சுருங்கும்வண்ணம் வெளியே விட வேண்டும்.

மார்பின் மேல்புறத்தையும், தோள்களையும் மேற்புறம் உயர்த்தியபடியே வேக வேகமாக மூச்சை



# உடற்பயிற்சி செய்யலாமே.!



நன்கு இழுத்து விட வேண்டும்.

இதுபோன்ற மூச்சுப் பயிற்சிகள் செய்வதால் நல்ல சுத்தமான ஆக்ஸிஜன் கிடைக்குமென்பதுடன் இரத்த ஓட்டமும் நன்கு சுத்தமடையும்.

**ரிலாக்ஸ் செய்யும் முறைகள் :**

வீட்டினுள் அமைதியான - வசதியான இடத்தைத் தேர்வு செய்து கொண்டு அங்கே 'ரிலாக்ஸ்' செய்ய வேண்டும். இசையில் விருப்பம் கொண்டவர்கள் 'டேப்ரிக்கார்டரில்' பிடித்த ஒலிநாடாக்களை மெள்ள ஓட விட்டு ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும். பாய் ஒன்றை விரித்து அதன் மீது கை - கால்களை நன்றாக நீட்டிப் படுத்து மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விட வேண்டும்.

முதலில் கால் கட்டை விரலைக் கொஞ்ச நேரம் இழுத்துப் பிடித்து பின்பு தளர்வாக விட வேண்டும்.

குதிகால்கள் இரண்டையும் பாயின் மீது நன்றாக அழுத்தி வைத்து கொஞ்ச நேரம் கழித்துத் தளர்வாக விட வேண்டும்.

இப்படியே இரு கால் முட்டிகளையும் சிறிது நேரம் கீழ்ப்புறமாக அழுத்தி வைத்து ஓசாக விட வேண்டும். இடுப்பின் பின்புறத்தை ஒன்றாகச் சேர்த்து அழுத்தி பின்பு விட வேண்டும்.



• சுதா

பின்பு கைவிரல்களை அழுத்தி மூடியும், கை முட்டிகள் இரண்டையும் பாயில் அழுத்தியும் தோள்கள் இரண்டையும் அழுத்தியும் சிறிது நேரமிருந்து தளர்வாக விட வேண்டும்.

முக சதையையும் நன்கு இழுத்துப் பின்பு விட வேண்டும்.

ஆழ்ந்த மூச்சை நிதானமாக இழுத்து அதே போல நிதானமாக விடவும் வேண்டும்.

அந்த நிலையில் அப்படியே படுத்து பூஞ்சோலை, கடற்கரை ஓரம், அருவியின் சாரல் போன்ற ரம்மியமான இடத்தில் படுத்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்து அந்த இதமான சுகத்தை அப்படியே அனுபவித்தபடி



சிறிது நேரம் கண்களை மூடியபடி படுத்திருக்க வேண்டும்.

நீளமாகப் படுத்து கால்களை நீட்டி - மடித்தும், பக்கவாட்டத்தில் மெல்ல திருப்பியும், பழைய நிலைக்குக் கொண்டு வருவதும் கால்களுக்குத் தரும் பயிற்சி.

நீளமாக மல்லாந்து படுத்துத் தலையையும், தோள்களையும் மெல்ல மேலே உயர்த்தி அப்படியே கீழே கொண்டு வருவது அடிவயிற்று (abdomen) பகுதிக்குத் தரக்கூடிய பயிற்சி இது.

முதுகை நன்கு கீழே படும்படி அழுத்தி அடிப்பாகத்தை மட்டும் மெள்ள உயர்த்தி வயிற்றுப் பகுதி மட்டும் மேலே வரும்படி செய்ய வேண்டும்.

கால் முட்டிகளையும் இரண்டு உள்ளங்கைகளும் கீழே படும்படி திருப்பிப் போட்ட 'ப' வடிவில் பூனை போல படுத்து முதுகுப் புறத்தை நன்கு உயர்த்தி மூச்சை நீளமாக விட வேண்டும். இதை 'cat stretch' என்பர்.

நின்றபடி தோள்களையும், கையையும் அசைத்து வட்டமாகச் சுற்றுதல் எதையாவது நன்கு பற்றியபடி பாதி உட்கார்ந்த நிலையில் மெள்ள எழுந்து மீண்டும் அதே நிலையில் உட்கார வேண்டும்.

இவற்றையெல்லாம் மெதுவாக உடம்புக்குச் சிரமமில்லாமல் செய்ய வேண்டும்.

வயதான பெண்மணிகளுக்குப் பல நேரங்களில் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமென்ற உணர்வு ஏற்படும்போதே அடக்க முடியாது அப்படியே பெருகிவிடும். காரணம் ஜனன உறுப்பின் தசைகள் தளர்ந்து போவதுதான். பிரசவத்துக்குப் பின்பும் - இளம் வயதிலிருந்தேயும் இதற்கென உள்ள பயிற்சி ஒன்றை செய்யத் துவங்கி விட வேண்டும்.

ஜனன உறுப்பின் தசைகளை நன்கு சுருக்கி அப்படியே மெள்ள பிசைவது போல மெள்ள மென்மையாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கூட்டி மீண்டும் மெல்ல ரிலாக்ஸ் செய்ய வேண்டும். சிறுநீர் கழிக்கும் போது நடுவில் நிறுத்தி இழுத்துப் பிடிப்பது போன்ற இந்தப் பயிற்சி பெல்விக் ஃப்ளோர் எக்ஸர்ஸைஸ் எனப்படும். இந்தப் பயிற்சி செய்யத் துவங்கிய பின்பு சிறுநீர் கழிக்கும் போது இடையில் நிறுத்த முடிகிறதா என்று முயன்று பார்த்தால் இதன் பலன் புரியும்.

இந்தப் பயிற்சியை கருவுற்ற பெண்கள் மட்டுமில்லாமல் எல்லோருமே செய்து பழகலாம்."

**"இந்தப் பயிற்சி பெற கருவுற்ற பெண்கள் வருகிறார்களா? இது அவர்களுக்கு எந்த வகையில் பலன் தருகிறது?"**

"பல வித்தியாசமான மூச்சு விடுதல் பிரசவ வலியை எளிதாக்குகிறது. முதுகு - இடுப்பு பகுதிகளுக்கு பாதுகாப்பு தருவதுடன் சரியான முறையில் நிற்கவும், உட்காரவும், படுக்கவும் - இவை வழி செய்வதால் - கருவுற்ற நிலையில் இங்கே பிடித்துக் கொண்டு வலிக்கிறது. அங்கே பிடித்துக் கொண்டு வலிக்கிறது என்பதெல்லாம் தவிர்க்கப்படும்."

**"7-ம் மாதம் முதல் தரப்படும் 'ஆன்டி-நேட்டல் கிளாஸில்' (anti-Netal Class) கற்றுத் தரப்படுபவை என்ன?"**

"கருவுற்ற 7-ம் மாதம் முதல் தரப்படும் இந்த பயிற்சிகள் பிசியோதெரபி துறையில் நான்கு வித வகுப்புகளாக நடக்கும். இப் பயிற்சியில் பிரசவ வலி எடுக்கும் போது எந்த நிலையில் இருப்பது கர்ப்பிணிப் பெண்ணுக்கு சுகமாக - வசதியாக இருக்கும் என்பதையும், வலி எப்படி ஏற்படும் அதை எந்த விதமாகச் சமாளிக்க வேண்டுமென்பதையும் சொல்லித் தருகிறோம்.

பிரசவம் நடந்த 2ம் நாளே செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகள் - குறிப்பாக 'பெல்விக் ப்ளோர் எக்ஸர்ஸைஸ் கற்றுத் தரப்படும். சுகப்பிரசவம் ஆனவர்கள் தையல்கள் போட்டிருந்தாலும் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யலாம். அடிவயிற்றைக் கடினப்படுத்த இவை உதவும். 'சிசேரியன்' ஆனவர்கள் என்றால் 2 மாதங்கள் ஆன பின்பு தான் இந்தப் பயிற்சி உட்பட எல்லா பயிற்சிகளையும் செய்ய வேண்டும்."

**"கருவுற்ற நாட்களில் செய்யக்கூடியவைகள் என்ன? கூடாதவைகள் என்ன?"**

"கருவுற்றது உறுதி செய்த பின்பு எந்த விதமான பிரச்னைகளும் இல்லை என்றால் மகப்பேறு மருத்துவரின் ஆலோசனையுடன் இந்த 'ப்ரி-நேட்டல்' பயிற்சிகளைத் தொடங்கி விடலாம். இதோடு நல்ல சரிவிகித உணவையும் உண்ண வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். தினமும் 'வாக்கிங்' அவசியம்.

தினமும், முடியாத நிலையில் வாரம் 3 நாட்களாவது செய்வது அவசியம். முடிந்தபோதெல்லாம் 'பெல்விக்ஃப்ளோர்' பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

உடலை வருத்திச் செய்யும் பயிற்சி எதுவுமே செய்யக் கூடாது. கர்ப்ப காலத்தின் முடிவில் இரண்டு மாதங்கள் நீண்ட தூரப் பயணம் தவிர்க்க வேண்டும்" என்கிறார் பிசியோதெரபி பயிற்சி தருபவரான திருமதி சுதா.

**— வைதேகி தேசிகன்**

**எல்லாம்**
**வேடிக்கைதான்!**
**நமக்கு நடக்காமல்**
**மற்றவர்களுக்கு நடக்கும்**
**வரை. — வி. ரோஜர்ஸ்**
**தகவல் : ஆர். ஜெயலெட்சுமி**

# மங்கையர் மலர் வழங்கும்

# மெகா பரிசுப் போட்டி-7

சென்ற மாதத் தலைப்பில், வாசகிகள் 'கடவுளிடம் இன்னொரு வாய்ப்புக் கேட்டு' கட்டுரைகளை எழுதி குவித்து விட்டார்கள். நடுவர்களாக வந்த தஞ்சாவூர் வாசகிகள் ஐந்து பேரும் அருமையாக பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்தார்கள். விவரம் பக் 104-ல் காணலாம்.

இனி மெகா பரிசுப் போட்டியின் ஏழாவது தலைப்பு –



• விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி

## போதுமடா சாமி!

(நம் வாழ்க்கையில் வீடு கட்ட, திருமணம், மேற்படிப்பு போன்றவற்றிற்கான முயற்சிகள் ஏராளம். எல்லாம் முடிந்த நிலையில் கூறும் சொல். ஏன் சீரியஸாக, சோகமாகத்தான் இருக்க வேண்டுமா என்ன? ஏதாவது ஏடாகூடமாக முடிந்து நகைச்சுவை அனுபவங்களைக் கூட எழுதலாமே!)

ஆம், நம் அன்றாட வாழ்க்கையில் தலைக்கு மேல் கும்பிடு போட்டு நிம்மதி பெருமூச்சு விடச் செய்த சம்பவங்கள்தான் எத்தனை எத்தனை... அதில் சுவையான மற்றவர்களுக்குப் பயனளிக்கக்கூடிய உங்கள் அனுபவங்களை எழுதி அனுப்புங்களேன். பரிசுகள் காத்திருக்கு.

இந்தத் தலைப்பைத் தந்து ஆயிரம் ரூபாய் பரிசைத் தட்டிச் செல்பவர் விஜயா கிருஷ்ணமூர்த்தி. அவருக்கு நமது வாழ்த்துக்கள்.

☼ தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இத் தலைப்பில் ஆண்கள், பெண்கள் இருவருமே கலந்து கொள்ளலாம்.

☼ கட்டுரை ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.

☼ தபால் உறையின் மீது 'மங்கையர் மலர் மெகா பரிசுப் போட்டி - 7' எனத் தவறாமல் குறிப்பிடவும்.

☼ கட்டுரைகள் அனுப்ப கடைசி தேதி : 15.6.2001

முதல் பரிசு –

ரூ. **10,000/-**

இரண்டாம் பரிசு –

ரூ. **5,000/-**

மூன்றாம் பரிசு –

ரூ. **3,000/-**

ஆறுதல் பரிசு –

ரூ. **1,000/-**

போட்டிக் கட்டுரைகள், அமைக்கப்படும் வாசகர் நடுவர் குழுவால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, ஆசிரியரின் தீர்ப்போடு அறிவிக்கப்படும்.

# கடவுள் மட்டும் எனக்கு இன்னொரு வாய்ப்பு கொடுத்தால்...

தேர்தல் நேரம். பார்க்குமிடமெல்லாம் தலைவர்களின் தேர்தல் பிரசாரம் சூடுபறக்க, ஆவிபறக்க... படுமும்முரமாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தது. இந்த கலாட்டாவில் நம் மெகா பரிசுப் போட்டியின் தேர்வு நிகழ்ச்சியை தஞ்சாவூரில் வைத்துக் கொண்டோம்.



• பிருந்தா சேகர்



• ராஜமாதங்கி

தஞ்சாவூர் மற்றும் அதனைச் சுற்றியுள்ள ஊர்களிலிருந்து ஐந்து வாசகிகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்குக் கடிதம் அனுப்பி விட்டு தேர்தல் முடிவை எதிர்பார்க்கும் அரசியல்வாதிகள் போல் காத்திருந்தோம்.

ஐந்து வாசகிகளிடமிருந்தும் பதில் 'ஓகே' வர உடனே நம் தஞ்சாவூர் முகவர் திரு. ஜெயராமனிடம் அங்கு தங்குவதற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொண்டோம்.

தமிழரசி அன்பழகன் (மன்னார்குடி), ராஜமாதங்கி (மயிலாடுதுறை), கலோசனா (பட்டுக்கோட்டை), பிருந்தா சேகர் (சீர்காழி), அலமேலு அண்ணாமலை (மயிலாடுதுறை) ஆகிய ஐந்து வாசகிகளும் சென்ற மாதம் 28ம் தேதி காலை 9:30 மணியளவிற்கே நாங்கள் தங்கியிருந்த இடத்திற்கு வந்து விட்டார்கள். இவர்களுக்கு முன்பே அங்கு வந்து விட்ட நம் முகவர் ஜெயராமன், "அம்மாபேட்டையில் கட்சிக் காரர்கள் மூன்று பேரை ரோட்டிலே வெட்டி கொலை செய்து விட்டார்கள். ஊரே ஒரே பரபரப்பாக இருக்கிறது" என்று சூடான செய்தி சொல்லி நம் வயிற்றில் புளியைக் கரைத்து விட்டார்.

மளமளவென்று ஐந்து வாசகிகளும் ஒரு நிமிஷம் கூட வீணாக்காமல் கட்டுரைகள் அனைத்தையும் இரண்டு நாட்களும் இருந்து மாலை ஐந்து மணிக்குள் படித்து முடித்து விட்டனர். ஜெயராமனின் இரண்டு மருமகள்களும் (சாருலதா, ஹேமா) நமக்கு மிகவும் உதவி புரிந்தனர்.



அதிக மதிப்பெண் பெற்ற கட்டுரைகளை எடுத்துக் கொண்டு ஆசிரியர் குழுவும், நடுவர் குழுவும் விவாதித்துப் பரிசுக்குரிய கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தனர்.

ஆசிரியைகளாகப் பணிபுரியும் கலோசனாவும், தமிழரசி

அன்பழகனும் மற்றும் பகுதி நேர ஹிந்தி ஆசிரியையாக இருக்கும் அலமேலு அண்ணாமலையும் மிக விரைவாகவே அனைத்து கட்டுரைகளையும் படித்து முடித்து விட்டனர். அதே போல் இரண்டு வயது பெண் குழந்தையுடன் வந்திருந்த பிருந்தா சேகர் (இவர் விடுமுறைக்காக சென்னை வந்திருந்தார். இந்த நிகழ்ச்சிக்காகவே அம்மா வீட்டிலிருந்து திரும்பவும் தஞ்சாவூர் வந்தார், பாவம்) கணவரிடம் குழந்தையை ஒப்படைத்து விட்டு இரண்டு



• அலமேலு



நாட்களும் நம்முடன் தங்கி கட்டுரைகளைப் படித்தார். பாட்டு டீச்சராக இருக்கும் ராஜமாதங்கியும் இத்தனை வயதிலும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி கட்டுரைகளைப் படித்துத் தந்தார். இறுதியில் மிகச் சிறப்பாக தங்கள் பணியைச் செய்து பரிசுக் கட்டுரைகளைத் தேர்ந்தெடுத்துத் தந்த இந்த ஐந்து வாசகிகளிடமிருந்தும் பிரியாவிடைபெற்று சென்னை வந்து சேர்ந்தோம்.

'கடவுள் மட்டும் எனக்கு இன்னொரு வாய்ப்புக் கொடுத்தால்' எனும் இந்தத் தலைப்பில், பங்குபெற்ற அனைவருக்கும் இது ஒரு அரிய வாய்ப்பாகவே அமைந்து விட்டது எனலாம். ஆம் வாழ்க்கையில் நழுவிப் போன சந்தர்ப்பங்களை, நிறைவேறாத ஆசைகளை, எதிர்பார்ப்புகளை இந்தத் தலைப்பில் எழுதி தத்தம் அபிலாஷைகளை பூர்த்தி செய்து கொண்டு விட்டனர் அனைவரும். மொத்தத்தில் கடவுள் இப்படி ஒரு வாய்ப்பு கொடுப்பாரோ இல்லியோ நம் ம. மலர் அனைவருக்கும் மனத்தில் உள்ளதைக் கொட்டி எழுத ஒரு வாய்ப்பு கொடுத்து விட்டது என்றால் அது மிகையில்லைதானே!

"நிறைய பேர் தாங்கள் படிக்காமல் விட்டு விட்ட சந்தர்ப்பத்தை எழுதியிருக்கிறார்கள். அதே போல தாயின் அருமையை அவர் இருக்கும் வரை தெரிந்து கொள்ளவில்லை, அவர் போன பிறகுதான் தெரிந்து இனியொரு சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால் அம்மாவிடம் பாசமாக இருப்பேன் என நிறைய பேர் எழுதியிருக்கிறார்கள்.

மொத்தத்தில் நம்மிடம் இருக்கும் சிறந்தவற்றை நாம் உணருவதில்லை. அது நம் கையை விட்டுப் போன பிறகுதான் உணருகிறோம். இந்தக் கட்டுரைகளை எல்லாம் படித்த போது அதுதான் தோன்றியது...'



• சுலோசனா

என்ற நடுவர்கள் சொன்ன ஒரு கருத்து சிந்திக்க வேண்டியது.

இனி நம் வாசக நடுவர்கள் பரிசுக்காகத் தேர்ந்தெடுத்த கட்டுரைகளைப் பார்க்கலாம் –



• தமிழரசி

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



# கொடுத்த வாக்கைக் காப்பாற்றினேன்!






கிராமத்தில் பத்தாம் வகுப்பு வரை படித்து விட்டு பதினோராம் வகுப்பிற்கு மன்னார்குடியில் உள்ள தேசிய மேனிலைப் பள்ளியில் சேர்ந்த சமயம். நான் படித்த பள்ளியில் மொத்தமே நான்கு பெண்கள் மற்றும் 20 ஆண்கள். எங்கள் குடும்பம் ஓரளவு வசதி கொண்டது. என் அப்பா கிராமகர்ணம் ஆக இருந்தார். அதனால் பணப்பிரச்சினை எதுவும் தெரிய வாய்ப்பில்லை. எங்கள் வீட்டுக்கு யார் சாப்பிட என்று வந்து விட்டாலும் அவர்களுக்கு இல்லை என்று சொல்லாமல் சாப்பாடு போட்டு அனுப்புவார் என் அப்பா. அதே பழக்கம்தான் எங்களுக்கும்.

மன்னார்குடியில் பள்ளியில் சேர்ந்த ஒரு மாதத்திற் கெல்லாம் ஒருநாள் எங்கள் விளையாட்டு டீச்சர் எங்கள் எல்லோரையும் அழைத்து மதியம் வீட்டிலிருந்து சாப்பாடு கொண்டு வர இயலாதவர்கள் எல்லோரும் எழுந்திருங்கள் என்று சொன்னார். 10 பேர் போல எழுந்து நின்றார்கள். உடனே டீச்சர் இந்த 10 பேருக்கும் உங்களில் முடிந்தவர் கள் மதியச் சாப்பாடு கொண்டு வந்தோ அல்லது வாங்கிக் கொடுத்தோ உதவி செய்யுங்கள் என்று கூறினார்.

நான் சிறிதும் யோசிக்காமல் எழுந்து நின்று ஒரு பெண் ணுக்கு மதிய சாப்பாடு கொடுப்பதாக வாக்களித்து விட்டேன், பிறகுதான் நான் தவறாகக் கூறிவிட்டேனோ என்ற யோசனை வந்தது. ஏனென்றால், நான் என் அக்கா



வீட்டில் தங்கி படித்ததால். என் அக்கா மாமா இருவரும் வேலைக்குச் செல்பவர்கள். எனக்கு மதியச் சாப்பாடு. பிறகு அவளுக்கும் சேர்த்து எடுத்து வர முடியுமா என்று யோசனை வந்தது.

என் அக்காவோ கைக்குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு திண்டாடுவாள். அதனால் என் அக்காவிடம் இதுபற்றி எதுவும் கூறாமல் எனக்குக் கொடுக்கும் மதியச் சாப்பாட்டை அவளிடம் கொடுத்து விடுவேன். என் அப்பா என்னைப் பார்க்க வரும் போது கொடுக்கும் பணத்தை வைத்துக் கொண்டு அதில் சில நாட்கள் ஒரு மடத்தில் விற்கும் சாப்பாட்டை வாங்கிக் கொடுத்து விடுவேன். இப்படி அந்த ஒரு வருடமும் சொன்ன சொல் மாறாமல் நிறைவேற்றி விட்டேன்.

நான் இப்போது இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாய். கடவுள் எனக்கு இன்னொரு வாய்ப்புக் கொடுத்தால் இதுபோல் சிறு உதவிகளைக் கட்டாயம் செய்வேன். என் மனத்தில் அந்த உணர்வு இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. (என் குழந்தைகளுடைய உடைகள், மற்றும் புத்தகங்கள், பை முதலியவை சிறு உதவியாக மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.)

**– உஷா ராதாகிருஷ்ணன், வாய்மேடு.**




மங்கையர் மலர்
இரண்டாம் பரிசு
ரூ5,000/-
மெகா பரிசுப் போட்டி!

என் குடும்பச் சூழ்நிலை எனக்கு அமைந்த சந்தர்ப்பம், கிடைத்த வாய்ப்புகள் இதனால் பி.ஏ., கம்ப்யூட்டர் மற்றும் பியூட்டிஷன் கற்க வேண்டியதாகி விட்டது. கடவுள் மட்டும் எனக்குக் கல்வி கற்பதற்காக மேலும் ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுத்தார் எனில் நான் என் குடும்பச் சூழ்நிலையைத் தவிர்த்து, அந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்தி 'வானிலை' ஆராய்ச்சி கற்க ஆசை. மேலும் பூமியைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்யும் படிப்பும் கற்க ஆசை.

இதற்கென தனியாக படிப்பு உள்ளதா என்று எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் இந்த இரு துறையிலும் முக்கியமாக பூமியைப் பற்றி ஆராய்ச்சி செய்யும் துறையில் நான் பணியாற்ற வேண்டும். வருமானத்திற்காகப் படித்த என் கல்விக்கும் செய்யும் தொழிலுக்கும் சம்பந்தமே இல்லை. ஆனால் மீண்டும் படிக்க முடியுமானால் பூமியை ஆராய்ச்சி செய்யும் பணியில் ஈடுபடுவேன்.

என் இந்தியத் தாயின் ஒரு குழந்தை அவளுடைய சீற்றத்தால் அழிந்து விட்டது. குஜராத்தில் சில பகுதிகளை மேப்பில் மட்டுமே காட்டக்கூடிய அபாயம் ஏற்பட்டு விட்டது. பூமியை 24 மணி நேரமும் கண்காணிக்கச் செய்வேன். பூமியின் உள் பாகத்தில் ஏதேனும் அபாயம் தரக்கூடிய மாறுதல் ஏற்பட்டால் உடனடியாக அந்தப் பகுதியில் உள்ள மக்களின் உயிரைக் காப்பாற்ற ஏற்பாடு செய்வேன்.

சேதம் ஏற்பட்ட பின்னர் பயன்படுத்தும் ராணுவத்தை உடனடியாக உயிர்களைக் காப்பாற்ற வரவழைப்பேன். உயிர்களை பத்திரமாகப் பாதுகாப்பேன். இதன் பிறகு சில மணி நேரம் இருந்தால் அவர்களின் உடைமைகளை காப்பாற்றுவேன். கடவுள் தரும் மற்றொரு வாய்ப்பை நான் இப்படித்தான் பயன்படுத்துவேன்.

என் இந்தியத் தாயை மட்டுமின்றி அவளுடைய அண்டை நாடுகளையும் காப்பாற்ற முயலுவேன். இது பொய்யான வரிகள் என்று எண்ண வேண்டாம். இந்தியாவின் இளைய சமுதாயத்தின் உள்ளக் குமுறல்!

**– சி.ஏ. பூவெண்ணிலா, சென்னை – 81.**

# இது கடவுளின் குற்றம்தானே!

மங்கையர் மலர் மூன்றாம் பரிசு ரூ.3,000/- மெகா பரிசுப் போட்டி!



நானும் ஒரு பெண்தான். அப்படி என்று சொல்லிக் கொள்ள எனக்கும் ஆசைதான். ஆனால் இந்தச் சமூகம் அப்படி என்னைப் பார்க்கவில்லை. என்னை மட்டுமல்ல. என்னைப் போன்ற பெண்களைக் கூடத்தான்.

ஏனெனில் எங்களுக்குக் குழந்தையில்லை. நாங்கள் அடுத்தவர்களுக்கு மனதாலும் தீங்கிழைப்பதில்லை. ஆனால் நாங்கள் எதிரில் வந்தாலே கெட்ட சகுனம். கர்ப்பிணிப் பெண்களைப் பார்த்தாலே அவர்கள் குழந்தைக்கு ஆபத்தாம். வளைகாப்பு போன்ற சடங்குகளில் கலந்து கொள்ளக் கூடாது. குழந்தை பிறந்தால் அந்தக் குழந்தையை சென்று தூக்கக் கூடாது.

இதுபோன்ற பல சட்டங்கள் எங்களுக்காக மட்டும் போடப்பட்டுள்ளன. அது எங்கள் குற்றமா? கடவுளின் குற்றம்தானே. நியாயமும் தர்மமும் கடவுளால் சரியாக



அளிக்கப்படுமானால் எங்களுக்கு மட்டும் ஏன் இந்த பாவப் பழிச்சொல்.

என்போன்ற எத்தனையோ பெண்களுக்காக, கடவுள் மட்டும் எனக்கு இன்னொரு வாய்ப்புக் கொடுத்தால் எனக்குத் திருமணமான அந்த முதல் வருடமே பிள்ளைப்பேற்றைக் கொடுக்குமாறு மன்றாடிக் கேட்பேன். எல்லா பெண்களுக்கும் அந்த வரத்தைத் தருமாறும் கேட்டுக் கொள்வேன்.

– வசந்தி ரவிக்குமார், சிதம்பரம்.









எனக்குத் திருமணம் ஆனவுடனே என் கணவர் என்னிடம் சொன்னது எந்தச் சூழ்நிலையிலும் உன்னை விட பெரியவர்களிடம் எதிர்த்தோ மரியாதைக் குறைவாகவோ பேசாதே என்பதுதான். அப்போது அதைச் சரி என்று ஏற்றுக் கொண்ட நான் நடைமுறைப்படுத்தத் தவறி விட்டேன்.

சின்னச் சின்ன சம்பவங்களுக்கு மாமியாரோடு எதிர்த்துப் பேசுவதும் பிறகு என் கணவரிடம் சொல்லி வருந்துவதும் எனக்கு வழக்கமாகி விட்டது. அப்போதெல்லாம் என் கணவர் சொல்வார் –

''நமக்குக் கிடைத்திருப்பது இந்த ஒரு வாழ்க்கைதான். முன்னால் எப்படி இருந்தோம். இனிமேல் எப்படி இருக்கப் போகிறோம் என்பதும் நமக்குத் தெரியாது. கண் முன்னே இருக்கும் இந்த வாழ்க்கையை இனிமையாக்கிக் கொள். அம்மாவே ஏதாவது தவறாகப் பேசினாலும் பொறுமையாய்ப் போ... வயதாகிவிட்ட அவர்களிடம் அன்பாக நடந்து கொள்.''

ஆனாலும் என் ஈகோ என்னை தடுத்தது. அவர்கள் ஒன்று பேசினால் நான் இரண்டு பேசி விடுவேன்.

இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் விகவின் அரட்டை அரங்கம் நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொள்ளச் சென்றேன். (மேடை யேறும் வாய்ப்புக் கிடைக்கவில்லை) எனக்குப் பிடித்த மாதிரியே தலைப்பும் கிடைத்தது. மாமியார் பற்றி ஒரு வாங்கு வாங்கலாம் என்றிருந்தேன். ஆனால் எனக்கு முன்னால் பேசிய சில பெண்களின் மாமியார் கொடுமைகளைக் கேட்டபோது... என் மாமியார் உயர்ந்து நின்றார்.

மாமியாரை திட்டிப் பேச வேண்டும் என்றிருந்த பகுதியில் இருந்து மாறி மாமியார் நல்லவர் என்ற பகுதிக்குப் போனேன். மாமியாரை உயர்த்திப் பேசும் பகுதியில் பெண்கள் குறைவு என்பதை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.



''எனக்குக் கிடைத்திருக்கும் மாமியார் மிகவும் நல்லவர். இளம்வயதிலேயே விதவையாகி விட்ட அவர் தன் மகனையும் மகளையும் வளர்ப்பதையே லட்சியமாகக் கொண்டு வெற்றியும் பெற்றவர். நகைக்கும், பணத்திற்கும் ஆசைப்படாமல் என்னை மருமகளாக ஏற்றுக் கொண்டவர். அவர் தனது மகனை நல்ல இளைஞனாக வளர்த்ததால் எனக்கு ஒரு நல்ல கணவர் கிடைத்துள்ளார்''

என்றெல்லாம் நான் பேசிக் கொண்டே போக... நிகழ்ச்சிக்கு வந்திருந்த என் கணவர் மகிழ்ச்சியடைந்தார்.

''என் அம்மா மேல் இவ்வளவு பிரியம் வைத்திருக்கும் நீ நேரில் ஏன் சண்டை போடுகிறாய்? இந்தப் பிரியத்தையும் அன்பையும் அம்மாவிடம் நேரில் காட்டு'' என்றார்.

ஆனால் என் துரதிர்ஷ்டம்... நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த என் மாமியார் என் நேசிப்பைச் சொல்லால், செயலால் காட்டு முன்பே சில நாட்கள் படுக்கையிலேயே இருந்து விட்டு இறந்து விட்டார்.

கடவுள் மட்டும் எனக்கு இன்னொரு வாய்ப்பு கொடுத்தால்... என் மாமியாரை... அவர் மகனை விட அதிகமாய் நேசிப்பேன்.

**– பவானி சண்முகம், மானாமதுரை.**

# இப்படியும் நடக்கிறதாக்கும்

சென்ற மாத மங்கையர் மலரில், "ஆண்கள் அடுக்களையில்" என்ற கட்டுரை படித்தேன். என்னத்தையாவது வெளிநாடுகளில் பார்த்து விட்டால் பெருமையாகச் சொல்கிறோம். இன்று இந்தியாவில் எவ்வளவு வீட்டில் ஆண்கள் தன் மனைவி/ அம்மாவிற்கு அடுக்களையில் உதவுகிறார்கள் தெரியுமா? என்னுடைய அனுபவத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

என் கணவர் ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் ஜெனரல் மானேஜர். நான் ஒரு பாங்கில் வேலை பார்க்கிறேன். எங்கள் வீடு ஆசாரமான கூட்டுக் குடும்பம். வருகிறவர் - போகிறவர்கள் மிகவும் ஜாஸ்தி.

என்னுடைய மாமனார் - மாமியார் விருந்தோம்பலில் மிகவும் பிரசித்தி பெற்றவர்கள் - வந்தவர்களை உபசரித்து, கட்டாயம் சாப்பாடு போட்டுத்தான் அனுப்புவார்கள்.

என்னுடைய கணவர் நிறைய டூர் போவார், இருந்தாலும், வீட்டில் இருக்கும்பொழுது, அலுக்காமல், சலிக்காமல் எனக்குக் கறிகாய் நறுக்கித் தருவது.



வீட்டில் வந்தவர்கள் குடித்த காப்பி தம்ளரை/ டபராவை அலம்பி வைப்பது (வேலைக்காரி அடுத்த வேளை வருவதற்குள், இன்னும் எவ்வளவு தடவை காப்பி உண்டு) துணிகளை மடித்து அலமாரியில் வைப்பது, பாத்திரங்களை துடைத்து ஷெல்பில் வைப்பது, சமையல் அறை காஸ் மேடையைத் துடைப்பது இப்படி எத்தனையோ...

'இருவரும் வேலைக்குப் போவதால் இருவருமே களைப்பாக இருப்போம், நாம் வேலைகளை பகிர்ந்து செய்தால் சீக்கிரம் வீட்டு வேலைகள் முடிந்து, சீக்கிரமே ஃப்ரீ ஆகி விடலாம். பிறகு புத்தகம் படிப்பது, பாட்டு கேட்பது போன்றவை செய்யலாம்' என்பார்.

அதே போல் நானும் பல "வெளி வேலைகளை" செய்து அவருக்கு உதவி செய்வேன். இதை வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களும் புரிந்து கொண்டு ஆண் வேலை

செய்வதைக் குறைசொல்லாமல் இருந்தால் பிரச்னை கிடையவே கிடையாது.

– மாலதி பாலகிருஷ்ணன்,
பெங்களூர்.

**எ**ன் கணவர் ஒரு பிளாஸ்டிக் சர்ஜன். நான் மருத்துவ ஆராய்ச்சித் துறையில் இருப்பவள். என் மூத்த மகன் ஒரு எம்.பி.பி.எஸ். ஹவுஸ் சர்ஜன்ஸி செய்து கொண்டிருப்பவன். கடைசி மகன் கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியர் – பிலானியில் படித்துக் கொண்டிருக்கிறான்.

என் கணவர், மகன்கள் – இவர்களது நட்பு உணர்வும், வேலையைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் பாங்கும் முகம் சுளிக்காமல், எந்த வேலையையும் கேவலமாக எண்ணாமல் தானே முன்வந்து உதவும் அரிய அருங்குணங்களும் மற்ற ஆண்கள் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியவை!

காப்பி போடுவதாகட்டும், தோசை, இட்லி செய்வதாகட்டும் சாதம் வைப்பதாகட்டும் காய்கறி பழங்கள் திருத்துவதாகட்டும் நாங்கள் எல்லோரும் எல்லா வேலைகளையும் பகிர்ந்து கொள்வோம். புதுப்புது ரெசிப்பிஸ் முயற்சிப்பதில் என் பிலானி இன்ஜினியர் சூப்பர். வீட்டைச் சுத்தம் செய்வதிலும் துணிமணிகளை பராமரிப்பதிலும், பூஜை வேலையிலும் டாக்டர் மகன் வேலை செய்யும் நேர்த்தியே நேர்த்தி.

வாஷிங்மெஷினில் துணி வாஷ் செய்வது, அயர்ன் செய்வது, டேபிள் செட் பண்ணுவது, வாங்கி வரும் சாமான்களை நேர்த்தியாக அரேன்ஜ் செய்வது, திடீர் சர்ப்ரைஸாக ஜூஸ், ரோஸ் மில்க், நீர் மோர், மில்க் ஷேக் செய்து வேலையிலிருந்து களைத்து வரும் எங்களை அசத்துவது என் அருமை கணவர்தான்!

சிறு வயதில் வேலையாட்கள் இருந்தாலும் அவரவர் வேலையை அவரவர் செய்ய வேண்டும் என்பதில் கண்டிப்பாக நான் இருந்து பிள்ளைகளை வளர்த்தது இன்று ஹாஸ்டலில் அவர்களுக்கு மிகவும் பயன்படுகிறது. யார் எந்தப் பொருளை எடுத்தாலும் ஒரே இடத்தில் வைப்பதென்பதும் நாங்கள் கட்டாயம் கடைபிடிக்கும் ஒன்று.

இந்த வேலைகளைச் செய்யும் பொழுது எவரும் முகம் சுளிப்பதில்லை. அலுத்துக் கொள்வதில்லை. மாறாக இத்தகைய செயல்கள் மூலம் தங்கள் அன்பையும், பாசத்தையும், நட்புணர்வையும், மனிதநேயத்தையும்

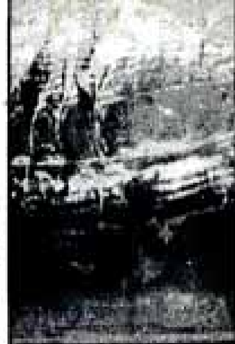


காட்டுகிறார்கள். என்னை ஒரு ரோபோ அல்லது மிஷின் போல நினைக்காமல் என் உணர்ச்சிகளுக்கு மதிப்பு கொடுத்து வேலைகளைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்கள்.

மனத்தில் உள்ள அன்பை செய்கைகள் மூலம் வெளிப்படுத்துங்கள். பிறகு பாருங்கள் உங்கள் குடும்பத்தில் அன்பும், மகிழ்ச்சியும் குதூகலிக்கிறதா இல்லையா என்று?

— டாக்டர். கலா கமலாகர்ராவ்

*(ம்... உங்கள் கணவர் பெருமையும் எழுதி விடலாமே! உங்கள் இருவரின் புகைப்படத்தோடு அனுப்புங்களேன். சுவையாக இருப்பவைகளைப் பிரசுரிக்கலாம்!) – ஆர்.*



# புக் ஷெல்ஃப்

## தென்னகத் திருத்தலங்கள்

தமிழகம், கேரளம், ஆந்திரம், கர்நாடகம் ஆகிய நான்கு மாநிலங்களில் உள்ள புகழ்பெற்ற கோவில்களின் வரலாற்றுச் செய்திகளோடு இக் கோயில்களுக்குச் செல்லும் வழிகளும் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் நா. அரங்கமுத்து.

பக்: 240, விலை ரூ. 55.00

*(கண்ணப்பன் பதிப்பகம், த.பெ. எண் - 1859, 19, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)*

## When Winter Comes....

ஆங்கிலத்தில் வெளிவந்திருக்கும் இந்தப் புத்தகத்தில் ஆங்கில எழுத்தாளரான உஷா ஜேகதாசன், தன் வாழ்வில் எதிர்பாராமல் நடந்த தன் கணவரின் மரணத்தினால் தான் பாதிக்கப்பட்ட அந்த துன்பமான நாட்களை நினைவுகூர்ந்துள்ளார். இதிலிருந்து அவர் மீள மேற்கொண்ட வழிகளும், அனுபவங்களும் துன்பப்படும் நெஞ்சங்களுக்கு ஒரு தைரியத்தையும், தன்னம்பிக்கையையும் அளிக்கும்.

பக். 92, விலை ரூ. 95.00

*(East West Books (Madras) Pvt. Ltd., 62-A, Ormes Road, Kilpauk, Chennai - 600 010)*

## சௌபாக்கியமளிக்கும் ஸ்ரீ சிவ வழிபாடு

சிவபெருமானின் மகிமைகள், வழிபாட்டுச் சிறப்புகள், பல புகழ்பெற்ற சிவஸ்தலங்கள், பிரதோஷ வழிபாடு, பூஜை, ஸ்தோத்திரங்கள், நித்ய பாராயணங்கள் என்று சிவபெருமானின் வழிபாட்டுச் சிறப்பம்சங்கள் சகலமும் உள்ளது இந்நூலில். ஓவியர் கே. சசி மற்றும் சில்பியின் கைவண்ணங்களில் பல ஓவியங்களும் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆசிரியர் அம்மன் சத்தியநாதன்.

பக். 196, விலை ரூ. 20.00

*(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, தங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)*

## தாமத திருமணங்கள்

உரிய வயதில் நடக்க வேண்டிய திருமணம் தாமதப்படுவதற்கு என்னென்ன காரணங்கள் இருக்க முடியும் என்பதை அலசுகிறார் டாக்டர். கே. என். சரஸ்வதி. ஜோதிடரீதியாகவும், உடல்ரீதியாகவும் ஏற்படும் தடைகள் நீங்க பல யோசனைகளைத் தருகிறார் ஆசிரியர்.

பக். 136, விலை ரூ. 35.00

*(கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)*

## தகப்பன்சாமி

சிறுகதைத் தொகுப்பு. கதாசிரியர் பத்ரிநாத் தனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவங்களைக் கதைகளாக வடித்துள்ளார். இந்தக் கதைகளில் வாழ்வின் நிஜங்களை தரிசிக்க முடிகிறது.

பக். 96, விலை ரூ. 25.00

*(பத்ரிநாத், எண் 2/1, 6வது தெரு, கார்த்திகேயபுரம், மடிப்பாக்கம், சென்னை - 600 091)*

## ஆவிகளைக் காணும் முறையும் பேசும் வழியும்

ஆவிகளைப் பற்றிய சுவாரஸ்யமான ஆராய்ச்சி நூலாக இருக்கிறது. பல சுவையான செய்திகள் இடம்பெற்றிருக்கின்றன இந் நூலில். ஆசிரியர் ஸ்வாமி சத்யநாராயணா.

பக். 128, விலை ரூ. 25.00

*(மோகன் புத்தக நிலையம், 4, வள்ளலார் தெரு, பத்மநாப நகர், சூளைமேடு, சென்னை - 600 094)*

## வியத்தகு ஷீரடி சாயிபாபா

சாயிபாபாவின் வாழ்க்கையில் அவர் செய்த அற்புதங்கள், போதனைகள், அவரின் மகிமைகளைப் படிக்கப் படிக்க பக்திப் பரவசமேற்படுகிறது. இந்த வாழ்க்கை சரிதம் ஆர்தர் ஆஸ்பார்ன் என்பவரால் ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்டதை தமிழாக்கம் செய்துள்ளார் சொக்கலிங்கம் சுப்ரமணியன்.

பக். 186, விலை ரூ. 50.00

*(5/8-சி, சீதாராம் நகர், சாக்கோட்டை, கும்பகோணம் - 612 401)*

## மாதா, பிதா, மாணவன்

'கல்கி'யில் திருமதி ஒய்.ஜி. பார்த்தசாரதி அவர்கள் தமது கல்வித் துறை அனுபவங்களை தொடராக எழுதியதை தொகுத்து வானதி பதிப்பகம் நூலாக

வெளியிட்டுள்ளது. கல்வித் துறையில் அவர் ஆற்றிய பணிகளும், சேவைகளும் மற்றவர்களுக்கு ஒரு அனுபவபாடமாக அமையும்.

பக். 196, விலை ரூ. 45.00

*(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)*

## கம்ப்யூட்டர் தொழில்கள்

கம்ப்யூட்டர் வாங்கி வீட்டிலிருந்தே என்னென்ன தொழில்களை லாபகரமாக நடத்தலாம் என்பதற்குப் பல உபயோகமான யோசனைகளைத் தருகிறார் மா. ஆண்டோ பீட்டர்.

பக்: 72 விலை ரூ. 35.00

*(வளர்தமிழ் பதிப்பகம், 37, அனுமான் சிலை இரண்டாவது தெரு, சென்னை - 600 006)*

## ருசி மிக்க 100 சூப் வகைகள்

சைவ, அசைவ முறையில் தயாரிக்கும் எளிய சூப் வகைகள் தரப்பட்டுள்ளது இந்நூலில். ஆசிரியர் விசாலாட்சி.

பக். 108, விலை ரூ. 41.00

*(திருமகள் நிலையம், புதிய எண் 16, பழைய எண் 55, வெங்கட்நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)*

## கனாக் கண்டேன் தோழி

சிறுகதைத் தொகுப்பு. யதார்த்த வாழ்க்கைப் பின்னணியில் சித்தரிக்கப்பட்ட கதைகள். பெண்மையின் இயல்புகள், மனித மனத்தின் உணர்வுகள் அழகாகச் செதுக்கப்பட்டுள்ளது ஒவ்வொரு கதையிலும். ஆசிரியர் ரஜனி பெத்துராஜா.

பக். 160, விலை ரூ. 30.00

*(கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)*

## திருப்பாவை விளக்கம்

எளிய தமிழில், சிறிய நடையில், ஆண்டாள் அருளிய திருப்பாவைக்கு அழகாக தமிழ் உரை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் பாரதி கராஜ்.

பக். 188, விலை ரூ. 40.00

*(ராஜேஸ்வரி புத்தக நிலையம், 8, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)*

## கல்கி

இந் நூலில் பேராசிரியர் கல்கியை நாவலாசிரியர், கட்டுரையாசிரியர், சிறுகதையாசிரியர், நகைச்சுவையாளர் என்று அவரின் பன்

முகங்களை நமக்குக் காட்டுகிறார் ஆசிரியர் இரா. மோகன். கல்கியின் வாழ்க்கை சரிதம், எழுத்துலகில் அவரின் பல்வேறு பரிமாணங்கள் என இன்றைய இளம் எழுத்தாளர்களும், வாசகர்களும் படித்துப் பயன்பெறும் வகையில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளது.

பக். 160, விலை ரூ. 25.00

*(சாகித்திய அகாதமி, சி.ஐ.டி. வளாகம், டி.டி.டி.ஐ. அஞ்சல், தரமணி, சென்னை - 600 113)*

## தென்னாட்டுக் கல்யாண முறைகள்

பழைய நாளில் ஐந்து நாள், ஆறு நாள் நடைபெறும் கல்யாணத்தின் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியும் அழகிய தமிழ்ப் பாடல்கள் மூலம் விளக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் ஆசிரியர் வை. மு. கோதைநாயகி அம்மாள். இந்தப் பாடல்களை வானொலியில் இசை நிகழ்ச்சியாக நடத்தியது தொகுக்கப்பட்டு நூலாக வெளிவந்துள்ளது.

பக். 96, விலை ரூ. 24.00

*(ஆரூரான் பதிப்பகம், 76, மல்லன் பொன்னப்ப தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005)*

## பலதேசக் கதைகள்

வாண்டு மாமா சிறுவர்களுக்கு எழுதிய கதைத் தொகுப்பு முதல் பாகமாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இதில் ரஷ்ய தேசத்துக் கதைகள் இடம்பெற்றுள்ளன.

பக். 188, விலை ரூ. 45.00

*(கங்கை புத்தக நிலையம்,13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)*

## கேஸட் (சிடி) வெளியீடு

ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணமடம், சென்னை வெளியிட்டுள்ள கைலாஷ், மானசரோவர் புனிதப் பயண வி.சி.டி. இப் புனிதப் பயணத்தை மேற்கொண்டவர்கள் சென்ற வழிகள், கைலாஷ் மலை, மானசரோவர் ஏரியின் மனதைக் கொள்ளை கொள்ளும் காட்சிகள், கைலாச மலையின் பரிக்ரமா காட்சிகள் எனப் பார்க்கப் பார்க்க பக்திப் பரவசத்தில் ஆழ்த்துகிறது. ஸ்வாமி கமலாத்மானந்தரின் தொகுப்பும், வாணி ஜெயராம், சுரேஷ் கோபாலனின் பின்னணி இசையும் அற்புதமாக அமைந்துள்ளது. காமிரா - சி. சபேசன், ஆறுமுகம். பின்னணிக் குரல் - சஞ்சய் சுப்ரமண்யம்.

விலை ரூ. 300/-

*(ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ண மடம், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004)*

# கடுகு எண்ணெய் காதல்... தொடர்கிறது!

**க**டுகு எண்ணெய் காதல் பற்றி ஒரு சகோதரி எழுதியிருந்தார். கல்கத்தாவில் கடுகு எண்ணெயின் மகத்துவம் அறியாதவர் மிகச் சிலரே. நாங்கள் அங்கு ஆறு வருடங்கள் வசித்தோம், நாங்கள் அங்கு சென்ற போது என் இரு குழந்தைகளுக்கும் வயது 2½, 5. அடிக்கடி ஜலதோஷம், இருமல் வந்து அவஸ்தைப்படுவார்கள். டாக்டரிடம் காட்ட அவர் தரும் ஆண்டிபயாடிக் மருந்தால் குழந்தைகள் குணமே மாறி சிடுசிடுக்கும். எங்கள் வீட்டு வேலைக்காரியின் உதவியால் கடுகு எண்ணெய் உபயோகிப்பதைக் கற்றுக் கொண்டோம்.

வாணலியில் கடுகு எண்ணெய் ¼ லி. விட்டு 4, 5 பல் பூண்டுகளைப் போட்டு நன்கு காய்ச்சி ஆறவைத்து பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். எப்பொழுது குழந்தைகள் மூக்கில் நீர் வர ஆரம்பிக்கிறதோ (ஜலதோஷத்தின் ஆரம்ப நிலை) அப்பொழுதே 1 ஸ்பூன் கையில் எடுத்து நெஞ்சில் நன்கு சூடு பறக்கத் தேய்த்து விடவும். 2, 3 முறை செய்ய ஜலதோஷம் பறந்தோடி விடும். இருமலுக்கும் இதே முறைதான்.



அங்கு குளிர்க்காலத்தில் தோல் வறண்டு காணப்படும். அதற்கு குளிக்கச் செல்லும் முன்பு உடலில் தேய்த்துக் கொண்டு 10 நிமிடம் கழித்து பயத்த மாவு தேய்த்துக் குளிக்க தோல் பளபளக்கும். காலில் ஏற்படும் பித்த வெடிப்பிற்கும் மஞ்சள் பொடி + கடுகு எண்ணெய் குழைத்துப் போட வேறு மருந்து போட வேண்டிய அவசியமே இல்லை. சமையலுக்குக் கூட ரிபைண்ட் கடுகு எண்ணெயை உபயோகிக்கலாம். வாசனை வராது. கச்சா எண்ணெய்தான் சிறிது வாசனை அடிக்கும். அத்துடன் குளிர்காலத்தில் குளிர்ச்சி தாங்காமல் கால் நரம்புகள் இழுக்கும். முட்டி வலி, ஆடுசதை வலி ஏற்படும். அதற்கும் இந்த எண்ணெய் மசாஜ் செய்து வெந்நீர் விட கால் வலி சரியாகும். அப்படியாக கடுகு எண்ணெயானது சமையலுக்கும், சளி, இருமல், கால் முட்டி வலிக்கும் சமயசஞ்சீவியாக இருக்கும். மசாலாப் பொரியிலும் கூடச் சிறிது கலப்பார்கள். அப்பொழுதுதான் உப்பு, காரம் பொரியிலும் சேர்ந்து சுவையாக இருக்கும்.

**அ**ங்கு சென்றுதான் மற்றொன்றும் கற்றுக் கொண்டேன். பால் சில சமயம் அடுப்பில் வைத்ததும் திரிந்துவிடும். அதனை இன்னும் 2 நிமிடம் கூட வைத்தால் தண்ணீர், பால் கட்டியாக தனித் தனியாகப் பிரிந்து விடும். பின்பு அதனை மெல்லிய ஓட்டையுடைய சல்லடை அல்லது துணியில் கொட்டித் தண்ணீரை வடிக்கவும். சூடு ஆறியதும் கையால் ஈரத்

துணியைப் பிழிவது போல் பிழிந்து நீர் முழுவதும் வெளியேற்றி அந்தப் பன்னீரை கையால் அழுத்திப் பிசைந்து கெட்டியாக சப்பாத்தி போல் தட்டி கத்தியால் கட் பண்ணி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து எந்த சப்ஜியிலும் போட சுவை கூடும்.

அல்லது அந்தப் பன்னீரை சிறிது உருண்டைகளாக சீடை போல் செய்து கொள்ளவும். ஒரு பாத் திரத்தில் ஒரு கப் சர்க்கரையை சிறிது நீர் விட்டு அடுப்பில் ஏற்றி சர்க்கரை கரைந்ததும் உருட்டி வைத்துள்ள உருண்டைகளைப் போட்டு கரண்டியால் கிண்டாமல் இரண்டு நிமிடம் கொதிக்க விட்டு அடுப்பை அணைத்து ஆற விடவும். அருமையான கல்கத்தா ரசகுல்லா ரெடி.

இந்த அருமையான ரசகுல்லாக்களுக்காக இனி மேல் நீங்கள் வேண்டுமென்றே பாலை எலுமிச்சம் பழ ரசம் விட்டு, அல்லது தயிர் விட்டு அடுப்பில் வைத்து திரிய வைப்பீர்கள். அவ்வளவு சுவையாக இருக்கும்.

**– கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி**

எவ்வளவோ பிரச்னைக்கும் நமது மலரைப் பார்த்து, படித்தாலே மனத்தளவில் தீர்ந்து விடுகிறது. மங்கையர் மலர் பாட்டியாக, அம்மாவாக, சகோதரியாக, தோழியாக எத்தனையோ விதத்தில் இருக்கிறது. சமீபத்தில் அப்படி நடந்ததைச் சொல்கிறேன் –

தலைநகரில் இருக்கும் நான், அன்று காலை வந்த மலரில் கடுகு எண்ணெய்க் காதல் படித்தேன். (எப்படி? ஒற்றை கையில், இடதுகையால்!) இரு நாட்களாக என் வலது கையில் தாங்க முடியாத ஒரு வலி.

வெயிலுக்காகப் போட்டுக் கொண்ட கூலரா, காசி, திரிவேணி சங்கமத்தில் முதல் நாள் குளித்ததா, ஹோட்டல் கூலர் அருகில் படுத்த விளைவா, எது என்று புரியாமல் ஒரே வலி. நம்மால் இனி வேலை செய்ய முடியாது, பக்கவாதம் வந்து விட்டது என்று நினைத்து அழுதேன்.

அப்போதுதான் ஹனுமானுக்கு சஞ்சீவி மலை கிடைத்தாற்போல் சகோதரி எழுதிய கடுகு எண்ணெய்க் கட்டுரை படித்தேன். உடனே கீழ் பிளாட்டில் உள்ள உ.பி.யை சேர்ந்தவளிடம் சிறிது கடுகு எண்ணெய் வாங்கி வந்து 4, 5 பூண்டினை உரித்துப் போட்டு சூடுபண்ணி தரச் சொல்லி அங்கேயே தடவிக் கொடுத்த பிறகு டவலால் சூடான வெந்நீரில் ஒத்தடம் கொடுத்தேன்.

என்னது மனப்பிரமையா? 50% குணம் ஆனது மாதிரி ஒரே பிரமை. 4, 5 தடவை இடது கையில் காஸைப் பற்றவைத்து சூடுபண்ணி தடவிக் கொண்டேன். சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள். 4 மணிக்கு தடவிக் கொண்டேன், 6வது மணிக்குக் கீழே போய் (கரண்ட் கட்! லிப்ட் கிடையாது) 2 கிலோ தக்காளி, சர்க்கரை, சாமான்கள் வாங்கிக் கொண்டு, எந்தக் கையைத் தூக்க முடியாமல் அவதிப்பட்டேனோ அதே கையால் சாமான்களைத் தூக்கிக் கொண்டு 5 மாடி ஏறினேன்!

எந்த பிஸியோதெரபியிடம் போக வேணுமோ எத்தனை சிட்டிங்கோ என்று மனத்தில் பயந்து கொண்டு இருந்தேன்.

சகோதரி ரா. தரங்கினிக்கும், அதை வெளியிட்ட மலருக்கும் என்னுடைய பல கோடி நன்றிகள்.

**– பிரேமா மணி.**



**சின்னச் சின்ன முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி நிறைய சேர்ந்து விட்டது! (வெற்றிலைப் பாக்குடன் வைத்துக் கொடுத்தது) சுவாமி விளக்கேற்றும் ஸ்டான்டில் விளக்கின் பின் கண்ணாடிகளை வரிசையாய் அடுக்கியதில் எல்லாக் கண்ணாடிகளிலும் விளக்கின் ஜோதி தெரிய... சுவாமிகிட்ட ஜகஜ்ஜோதியாய் பார்ப்பதற்கே பரவசமாய் இருந்தது!**

**– நந்தினி சேகர்**

# இந்த மாதம் எப்படி?

| | சுக்கிரன் | சூரியன் சனி குரு | புதன் ராகு |
|---|---|---|---|
| | ஜூன் 4 - புதன் (வ. ஆரம்பம்)<br>ஜூன் 10 - விருச்-செவ் (வ)<br>ஜூன் 14 - மிதுன - சூரியன்<br>ஜூன் 15 - மிதுன - குரு<br>ஜூன் 19 - ரிஷப - புதன் | | |
| | | | |
| செவ் கேது | செவ் (வ) | | |



## மேஷ ராசி :

*அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1 – ஆம் பாதம்*

லக்கின கேந்திரத்தில் சுக்கிர பகவான் இருப்பதும் இரண்டாம் இடத்தில் குரு இருப்பதும் நன்மை தரக்கூடிய அம்சம்தான் என்றாலும், குரு மிதுனத்துக்குப் பெயர்ச்சியடைவதும், செவ்வாய் வக்கிரம் பெறுவதும் தொல்லைதரக்கூடியதாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற பலன்களை அடைய முடியுமென்றாலும் சில தடைகளுக்குப் பிறகே உங்களுக்கு வெற்றியுண்டு. வருமானம் சற்றே குறையக் கூடும். தொழிற்பிரிவினருக்கு நாளுக்கு நாள் வளர்ச்சி நிலை தெரியவரும். கடுமையான தொடர்ந்த முயற்சிகளின் மூலம் கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் சிலவற்றைப் பெற முடிந்தாலும் அவை பொருளாதார முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் வகையில் அமைவதற்கில்லை.

மாணவ மணிகள் வர இருக்கும் ஆண்டில் தேர்வு செய்ய வேண்டிய படிப்பு பற்றி ஆழ்ந்த சிந்தனையில் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள். சுமாரான வியாபாரம் நடைபெற்று வியாபாரிகளுக்கு ஓரளவு திருப்தியை ஏற்படுத்தக்கூடும். எனினும் வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு தொடர்ந்து இருந்து வருவது மகிழ்ச்சி தருவதாகும்.

அரசியல்வாதிகள் பணிவுடன் நடந்து கொண்டால் தலைமையின் ஆதரவின் காரணமாக சில பொறுப்பான பதவிகளைப் பெறக்கூடும். எல்லாச் சம்பவங்களுமே மிக இனிமையாக நடந்து முடிந்து விடுவதன் காரணமாக பெண்களுக்குப் பிரச்னை எதுவுமே இராது. நிம்மதியாய் இருப்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் நிம்மதியான போக்கு நிலவி வரும். ஓரிரு சிறு சங்கடங்களும் தோன்றி மறையும். கடிதப் போக்குவரத்து மூலம் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று முடிவாகும். சிலருக்கு திடீர் என்று காதல் திருமணத்துக்கு சந்தர்ப்பம் கனிந்து வரும். வாகனப் பழுது, புதுப்பித்தல் போன்ற வகையில் செலவிட நேரும். விசேட நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொண்டு விருந்துண்ணல் போன்ற அமைப்பும் உண்டு. குடும்பத்தில் மூத்த ஒருவரின் மருத்துவச் செலவு உண்டு. எழுத்துத் துறையினர் முன்னேற்றத்திற்கான அறிகுறிகளைக் காண்பீர்கள். ஆடை, அணிமணிகளின் சேர்க்கை உண்டு.

நீங்கள் சண்முக கவசம் பாடல்களைப் பாராயணம் செய்து முருகப் பெருமானை வணங்கி வாருங்கள். விரைவில் உங்கள் சிரமங்கள் நீங்கி செழிப்பு பிறக்கும்.

ஜூன் 2001



## ரிஷப ராசி :

*கிருத்திகை 2, 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.*

இராசிநாதன் சுக்கிரன் பன்னிரெண்டாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதும் மாதப் பிற்பகுதியில் ஜன்மத்தை விட்டு குரு வெளியேறுவதும் நன்மையான பலன்கள் தருவதாயினும் ஜன்மத்தில் சனி இருப்பது சற்றே தொல்லை

க்குளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை இப்போது எதிர்பார்க்காதீர்கள். உங்கள் சகபணியாளர்களிடம் அனுசரணையாகப் பேசிப் பழகுவது இதற்குத் துணை செய்து உங்களுக்கு விரைவில் வெற்றி கிட்ட உதவும். தொழிற்பிரிவினருக்கு சுமாரான தொழில் வளர்ச்சி ஏற்படும். கூட்டாளிகளின் உதவியின்றி நீங்களே சுயமாகத் தொழில்புரிவதன் மூலம் கூடுதலான ஆதாயத்தைப் பெறுவது சாத்தியமாகும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று, பொருளாதார நிலையிலும் உயர்வு காண்பதன் மூலம் மகிழ்ச்சியுடன் காணப்படுவீர்கள்.

மாணவமணிகள் எதிர்காலப் பாடப்படிப்பைத் தேர்வு செய்வது குறித்த சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருப்பீர்கள். வியாபாரம் மாத முற்பகுதியில் மந்த நிலையில் இருந்தாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் நன்றாக வியாபாரம் நடைபெற்று வியாபாரிகளை மகிழ்ச்சியடையச் செய்யும். குறிப்பிடத்தக்க அளவில் பிரச்னை எதுவும் பெரிதாக இல்லையென்பதால் பெண்களின் நிம்மதிக்குக் குறைவிராது. அரசியல்வாதிகள் அளவான நன்மைகளைப் பெறக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலை நிலவும். குழந்தைகளின் வழியில் மருத்துவச் செலவு நேரலாம். பழைய நண்பர்களைச் சந்திக்க வாய்ப்புண்டு. தூரத்திலிருந்து நல்ல தகவலைத் தாங்கிய ஒரு கடிதம் வரக்கூடும். நரம்புத் தளர்ச்சி, அஜீரணம் போன்ற உபாதைகள் ஏற்பட்டு குணமாகும்.



ஷாம்பு பாட்டில் காலியாகி விட்டால், அதில் சிறிது தண்ணீர் விட்டுக் கலக்கி, உங்கள் வீட்டு (திரைச்சீலை மீது) கர்ட்டன் மீது ஸ்ப்ரே செய்து விடுங்கள். ஷாம்புவின் மணம் இரண்டு நாள் வரை கூட இருக்கும். திரைச்சீலையின் மணம் வீட்டிலும் இருந்து கொண்டே இருப்பதுடன், தொடர்ந்து இது போல் செய்வதால் கர்ட்டன் துவைக்கும் பொழுது கூட விரைவில் அழுக்கு நீங்கி விடும்.

— ஆர். பாலா இராஜேந்திரன்.

ஆலய தரிசனம் செய்து வர வெளியூர்ப் பயணம் சென்று திரும்புவீர்கள். மற்றொரு பயணத்துக்குத் திட்டமிடுவீர்களாயினும் அது தள்ளிப் போக நேரும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் இராகு, கேதுவுக்கு ப்ரீதியாக துர்காதேவிக்கு இராகு காலத்தில் தீபம் ஏற்றி வைத்து வணங்குங்கள். உங்கள் துன்பங்கள் நீங்கி செழிப்பான சூழ்நிலை ஏற்படும்.



## மிதுன ராசி :

**மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.**

இராசிநாதன் புதன் இராகுவுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதும் ஏழாம் இடத்தில் செவ்வாய் இருப்பதும் மனைவியின் உடல்நலத்தில் தொல்லை போன்ற சில தொல்லைகளைத் தரக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறுவது உடனடியாக முடியாமல் தள்ளிப் போகும். உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவின் மூலமே உங்கள் விருப்பம் நிறைவேறும் என்பதால் அதற்கு முதலில் முயலுங்கள். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளின் ஒத்துழைப்பைப் பெற்று முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். பெரும் முயற்சிகளின் மூலம் கலைஞர்கள் சில புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறுதல் சாத்தியமே.

மாணவ மணிகள் கல்வி நிலையங்கள் பலவற்றுக்கும் சென்று பாடத் திட்டங்கள் போன்றவற்றைச் சேகரிப்பதில் தீவிரமாக இருப்பீர்கள். வியாபாரம் சுமாராக நடைபெற்றாலும், பழைய கடன்கள் வசூலாவதன் மூலம் வியாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடையக்கூடும். அரசியல்வாதிகள் பொறுமையாக இருப்பது நன்மை தரும். பெண்கள் நிம்மதியான மனநிலையைப் பெற்றிருப்பீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலமான போக்கு காணப்படும். குடும்பத்தில் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செய்ய நேரும். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தருவதாயினும் அதிகச் செலவுகள் மலைக்க வைக்கும். வெளியூர்களுக்குப் பயணம் செல்லும் போது எச்சரிக்கையுடன் சென்று வேலையை மட்டும் முடித்துக் கொண்டு திரும்பி விடுங்கள். வேறு பிரச்னைகளில் தலையிட்டால் தேவையற்ற சிக்கல் ஏற்படக்கூடும். ஓவியம், சிற்பம், எழுத்து போன்ற துறையினர் வளர்ச்சிப் பாதையில் நடைபோடுவீர்கள். அரசு வழியில் சில தொல்லைகளைச் சந்திக்க

நேரும். ஆண்களுக்குப் பெண்களால் சில நன்மைகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் தென்படும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனி பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நிவேதனம் செய்து அதை ஏழை எளியவர்களுக்கு விநியோகம் செய்யுங்கள். உங்கள் துயரங்கள் மறையும். நல்வாழ்வு உண்டாகும்.



## கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4-ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

விரையஸ்தானத்தில் புதன் சஞ்சரிப்பதும், வக்ரம் பெற்ற செவ்வாயுடன் கேது சஞ்சரிப்பதும் தொல்லைகள் அதிகமாகவும் நன்மைகள் குறைவாகவும் தரக்கூடிய அமைப்பாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகள் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. சிலருக்கு இடமாற்றம் இல்லாவிடினும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் வேறு சில நன்மைகள் ஏற்படும். தொழிற்பிரிவினருக்கு வேலைகள் மிகுதியாகுமே தவிர உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியம் கிடைப்பதில் சிரமம் காணப்படும். மாதப் பிற்பகுதியில் சற்றே முன்னேற்றம் காணலாம். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழ்வதுடன், அந்த நல்ல வாய்ப்புகளின் மூலம் உங்கள் புகழும் பெருமையும் கூடுதலாகக் காண்பீர்கள். சிலருக்குப் பாராட்டுகள், விருதுகள் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு.

மாணவமணிகள் அடுத்து மேற்கொள்ள வேண்டிய கல்வியைப் பற்றிப் பலரது அறிவுரைகளையும் பெறுவதில் தீவிரமாக மூழ்கியிருப்பீர்கள். வியாபாரத்தில் கணிசமாக இல்லாவிடினும் ஓரளவு லாபம் கிடைக்கும் வகையில் வியாபாரம் நடைபெறும். அரசியல்வாதிகளில் சிலர் மிகப் பெரும் நன்மைகளை அடையக்கூடும். பெண்களுக்குக் கூடுதலான களிப்பு ஏற்படும் வகையில் குடும்பச் சம்பவங்கள் அமையுமாயினும் உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்த நேரும்.

குடும்ப நிலையில் சுமுகமான போக்கு நிலவும். ஆயினும் குடும்ப விவகாரத்தில் மூன்றாமவர் ஒருவரைத் தலையிட அனுமதிப்பது சிக்கலை ஏற்படுத்தி விடும் என்பதால் எச்சரிக்கையாக இருப்பது அவசியம். சிலருக்கு அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளின் மூலம் பணவரவு ஏற்படக்கூடும். பயணத்தின் போது எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம்.

நீங்கள் ஆலயங்களுக்குச் செல்லும் போதெல்லாம் நவக்கிரக சந்நிதியில் உள்ள

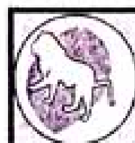


சமையல் அறைச் சுவற்றில் ஒரு நோட்டீஸ் போர்டை ஒட்டி வைக்கவும். செய்ய வேண்டிய வேலைகளைச் சின்னச் சின்ன பேப்பர்களில் எழுதித் தனித்தனியாகக் குத்தி விடவும். அந்தந்த வேலை முடிந்ததும் அந்தந்த பேப்பரை எடுத்து விடவும். எந்த வேலையும் மறக்காமலிருக்க இந்த முறை ரொம்ப உபயோகமானது.

— எம். விஜயலட்சுமி.

---

இராகுபகவானை வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் தொல்லைகள் யாவும் மறைந்து செழிப்பு கூடும்.



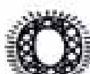
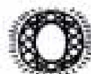
## சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் சூரிய பகவான் பத்தாம் இடத்தில் சனியுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதும், செவ்வாய் வக்ரம் பெற்று சஞ்சரிப்பதும் சில தொல்லைகளையும் தேவையற்ற வழக்குகளையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய அமைப்பாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம் பெற வாய்ப்பில்லையாயினும், வேறு சிலருக்கு உண்டாகும் இடமாற்றத்தின் காரணமாகவே நன்மைகளைப் பெற முடியும். நல்ல வருவாயும் கிடைக்கக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் அளவான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும். அரசியல்வாதிகளுக்குப் பிரகாசமான சூழ்நிலை ஏற்படக் கூடும்.

கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் சில அமைவதன் மூலம் பொருளாதார முன்னேற்றம் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். மாணவமணிகள் சுறுசுறுப்பாக இயங்கி, அடுத்த கல்வியாண்டில் என்ன படிப்பது என்பதைப் பற்றிய விவரங்களை அறிந்து கொள்வதில் தீவிரமாயிருப்பீர்கள். வியாபாரம் சுமாரான நிலையில் நடைபெற்று வியாபாரிகள் திருப்தியடைவீர்களாயினும் அதிகப் பொருள்களை வாங்கி இருப்பு வைக்காதீர்கள். பெண்களுக்குக் குடும்பத்திலும்





சரி, வெளிவட்டாரத்திலும் சரி பாராட்டும் நற்பெயரும் கிடைக்கக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் திருப்திகரமான போக்கு நிலவும். குழந்தைகளுக்கு விபத்துகளில் அடிபடக்கூடும் என்பதால் கவனமான கண்காணிப்பு தேவை. நீங்கள் தேடிச் சென்று பார்க்க எண்ணிய நபர் தாமாகவே வந்து உங்களைச் சந்திப்பார். குடும்பத்துடன் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும். சுபநிகழ்ச்சிகள் தொடர்பான பேச்சு வார்த்தை குடும்பத்தில் நிகழ வாய்ப்புண்டு. பிரபலமான நபர்களின் சந்திப்பின் மூலம் அவர்களின் ஒத்துழைப்பும் கிட்டும். பல் வலி, காது வலி போன்ற சிறு உபாதைகள் நேரக்கூடும். சிறு சிகிச்சையின் பின் உடன் மறையும். பிற மொழி பேசும் ஒருவரின் அறிமுகமும் ஆதரவும் உண்டாகும்.

நீங்கள் தினமும் காலையில் சூரியபகவானை வணங்கி வருவதுடன், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்கள் சிரமங்களைப் போக்கி, செழிப்பை ஏற்படுத்தும்.

## கன்னி ராசி :



***உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.***

இராசிக்கு எட்டாம் இடத்தில் சுக்கிரன் சஞ்சரிப்பதும் பத்தாம் இடத்தில் புதன் ஆட்சி பெறுவதும் நல்ல அமைப்பேயாகும். தொல்லைகள் சில நிவர்த்தியாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளைப் பெற முடியும். சிலருக்கு ஊதிய உயர்வும் கூடக் கிடைக்கக்கூடும். உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெற்றவர்கள் என்பதால் வருமானங்கள் கிடைக்கவும் வழியுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவு வளர்ச்சியைக் காணலாம். எனினும் தொழிலகத்தை இடமாற்றம் செய்தால் பெரும் முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில கிடைக்கும். சிலர் பழைய பாக்கிகள் வசூலாகக் கண்டு மகிழ்வீர்கள்.

மாணவமணிகள் உங்கள் அடுத்த ஆண்டுக் கல்விக்கான திட்டங்களைத் தயாரிப்பதில் ஆழ்ந்திருப்பீர்கள். வியாபாரம் சுமாராக நடைபெறக்கூடும் என்பதால் வியாபாரிகள் திருப்தியடைவீர்கள். அரசியல்வாதிகள் நிதானமாகச் செயல்படுவதன் மூலம் சில நன்மைகளை அடைய முடியும். குழப்பங்கள் இருப்பினும் அவற்றைச் சரிசெய்து திறமையாகக் குடும்பத்தை நிர்வகிப்பதில் பெண்கள் பெருமை பெறுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் இனிமையும், நிம்மதியும் தவழக்கூடும். எழுத்துத் துறை, பத்திரிகைத் துறையினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண முடியும். நல்லவர்களின் ஆசியும், நண்பர்களின் உதவியும் கிட்டும். பொன், பொருள் சேர்க்கை உண்டு. தாய் அல்லது தாய்வழி உறவினர் ஒருவரால் குடும்பத்தில் ஒரு சிறு கலக்கம் ஏற்பட்டு பின் தெளிவாகும். பகைமை கொண்டு விலகிச் சென்ற உறவினர் தாமாகவே விரும்பித் தேடி வருவார்கள். தூரத்து உறவினர் ஒருவரின் துக்கச் செய்தி வரக்கூடும். உறவினர் வருகைதரக்கூடும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைதோறும் குரு பகவானுக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் குறைந்து செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும்.

## துலாம் ராசி :



***சித்திரை 3, 4 –ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 –ஆம் பாதங்கள்.***

இராசியாதிபதி சுக்கிர பகவான் இராசிக்கு ஏழாம் இடத்தில் கேந்திரமடைந்திருப்பதும்,

---

**எங்கள் மாமியார் செய்த பஜ்ஜி ரொம்பவும் உறவினரிடையே பிரபலம். மாதக் கடைசி பஜ்ஜி, கிளாஸ் பஜ்ஜி என்று பல பெயர் பெற்றது. இரண்டு கரண்டி தோசை/இட்லி மாவு, சிறிது கடலை மாவு, சிறிது மைதா மாவு, கோதுமை மாவு சிறிது, சிறிது அரிசி மாவு சேர்த்துச் சிறிது தளர்வாக பிசைந்து பொடித்த சீரகம் சிறிது, உப்பு பெருங்காயத் தூள், காரப் பொடி சேர்த்துச் சூடான எண்ணெயில் போட்டு சிவந்தபின் எடுக்க, லைட் வெயிட்டுடன் கண்ணாடி போல.**

**– லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.**





எங்கள் வீட்டில் எந்தப் பக்கம் திரும்பினாலும் கண்ணாடி ஜன்னல் திரை போட்டு வைத்தாலும் வெயிலும் அனலும் அதிகம். அதைத் தடுக்க அழகான படங்களை வாங்கி கண்ணாடியில் ஒட்டி வைத்த பின் வெயிலும் அனலும் வெகுவாகக் குறைந்து விட்டது. அட, அழகாக நல்ல ஐடியாவாக இருக்கிறதே என்ற எங்கள் பனாட்டுகளிலும் எல்லோரும் இதைப் போல் செய்து வெயிலைத் தடுக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள்.

— ஆர். சசிரேகா

• • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

புதன் ஒன்பதாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதும் மாதத் தொடக்கத்தில் நன்மைகளையும் பிற்பகுதியில் தொல்லைகளையும் தரக்கூடிய அமைப்பாகும்.

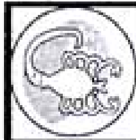
உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்களை எளிதில் அடையக்கூடும். எனினும் உங்கள் கீழ்நிலையில் உள்ள பணியாளர்கள் உங்களை மீறிச் செயல்பட முனைவார்கள். தொழிற்பிரிவினர் அளவான முன்னேற்றத்தைக் காணலாம். கூட்டாளிகள் ஒத்துழைப்பார்கள். புதிய வாய்ப்புகள் ஏற்படுவதை முன்னிட்டு கலைஞர்கள் தென்மேற்கு திசையில் வெளியூர்ப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள்.

மாணவமணிகள் கல்வி நிலையங்களுக்குச் சென்று உங்கள் கல்விக்குத் தேவையான விவரங்களைச் சேகரிப்பதில் மிகுந்த பரபரப்புடன் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள். வியாபாரம் சிறப்பாக நடைபெறுமாயினும் மாத இறுதியில் சற்றே மந்தநிலை அடைவதைக் கண்டு வியாபாரிகள் வருந்த நேரும். எனினும் இது சில நாள் மட்டும்தான். பின் நிலைமை சரியாகி விடும். அரசியல்வாதிகள் நிதானமாகவும், பணிவுடனும் நடந்து கொள்வது அவசியம். குடும்பத்தில் எல்லாரும் ஒத்துழைப்பதன் காரணமாக குடும்ப நிர்வாகத்தில் பெண்களின் பணி எளிதாகக் காணப்படும்.

குடும்ப நிலையில் செலவுகள் கூடுதலாகும். உறவினரின் வருகை செலவைக் கூடுதலாக்கும் என்பதால் சேமிப்புக்கு இடமிராது. ஆலய தரிசனம் காணப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொண்டு சென்று வருவீர்கள். தூரத்திலிருந்து நல்ல தகவல் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று கிடைக்கப்

பெறுவீர்கள். வாகனம் பழுதுபார்ப்புச் செலவு ஏற்படலாம். புதிய முயற்சி எதிலும் ஈடுபடாதீர்கள். சுபநிகழ்ச்சி ஏற்பாடு செய்தால் அதிலும் தடங்கலே ஏற்படக்கூடும். உடல்நலத்தில் சிறிது அக்கறை தேவைப்படும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் குருபகவானுக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து, மஞ்சள் வஸ்திரம் அணிவித்து வணங்கி வருவதால் உங்கள் குறைகள் யாவும் நிவர்த்தியாகி, சுபிட்சமான நிலை உண்டாகும்.



## விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 –ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

இராசிநாதன் செவ்வாய் வக்ரம் பெற்றிருப்பதாலும் ஏழாம் இடத்தில் சனி, குரு இருப்பதாலும் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களை எதிர்பார்க்கக்கூடிய அமைப்பாகும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றுக்கு முயற்சி செய்வதை விட்டு விட்டு, உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெற முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் கோரிக்கைகள் நிறைவேற இதுவே உதவக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றம் காணக்கூடும். ஆயினும் கூட்டாளிகள் பிரிந்து செல்ல நேரும். உங்கள் சுயமுயற்சிகளே பெரிதும் தேவைப்படும்.

மாணவமணிகள் அடுத்து வரும் ஆண்டில் என்ன படிப்பைத் தொடரலாம் என்பது பற்றிய சிந்தனையில் ஆழ்ந்திருப்பீர்கள். அரசியல்வாதிகள் பொறுப்பான சிறு பதவி ஒன்றை ஏற்க நேருமாயினும் தயக்கம் வேண்டாம். இதுவே பின்னாளில் உங்கள் முன்னேற்றத்துக்கு வழிவகுக்கும். புதிய வாய்ப்புகளைப் பெற்று மகிழும் நிலை கலைஞர்களுக்கு அமையும். வியாபாரத்தில் உயர்வும் தாழ்வும் இருக்கக்கூடுமாயினும் வாடிக்கையாளர்களின் ஆதரவு நீடிப்பதால் வியாபாரிகள் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. மனத்திற்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய வகையிலேயே குடும்ப நிகழ்ச்சிகள் யாவும் அமையுமென்பதால் பெண்களின் மகிழ்ச்சி கூடுதலாகும்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலத்துக்குக் குறைவிராது. பூர்வீகச் சொத்து வழக்கில் உங்களுக்குச் சாதகமான தீர்ப்பு கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். பயணங்களை ஒரிருமுறை மேற்கொள்ள நேரும். அரசு வழி அதிகாரிகளால் சில அனுகூலங்கள் ஏற்படக்கூடும். யாருக்கும் எதற்கும் வாக்குறுதி கொடுத்து விடாதீர்கள். பின்னர் அதை நிறைவேற்றுவதில் சிக்கல் ஏற்படும். சகோதர வழியில் இருந்து கருத்து

பூஜைக்கு மட்டுமே அல்ல துளசி. சளி, ஜுரத்துக்குத் துளஸியை மிஞ்சிய மருந்து கிடையாது என்று என் தந்தை அடிக்கடி கூறுவார். துளசி இலை மற்றும் மிளகைத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க விட வேண்டும். அதன் பிறகு டீ இலை போட்டு ஒரு கொதி வந்ததும் பால் விட்டு, சிறிது நேரம் கழித்து அடுப்பிலிருந்து இறக்கி விட வேண்டும். துளசி டீ தயார்! வடிகட்டிய பிறகு, சர்க்கரை கலந்து குடிக்கத் தெம்பாக இருக்கும்.

– ஸ்ரீவித்யா வீரராகவன்.



வேற்றுமை நீங்கும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைதோறும் சனி பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் துயரங்கள் விலகி ஓடும். இனிய சூழ்நிலை உதயமாகும்.



## தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 – ஆம் பாதம்.

மாதத் தொடக்கத்தில் குரு, செவ்வாய் சஞ்சாரத்தால் தொல்லைகள் அதிகமாக இருந்தாலும் மாத மத்தியில் குருப் பெயர்ச்சிக்குப் பிறகு நிவர்த்தி உண்டாகும்.

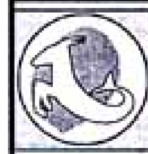
உத்தியோகஸ்தர்கள் மாத முதலில் இடமாற்றத்திற்குரிய உத்தரவைப் பெறக்கூடும். எனினும் அது முழு திருப்தி தரவில்லை என மீண்டும் மாதப் பிற்பகுதியில் வேறு இடத்திற்கு மாற்றம் கேட்டு முயல்வீர்கள். சக பணியாளர்கள் பெருமளவில் உங்களுக்கு ஒத்துழைப்பு தருவார்கள். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளின் உதவியேதுவும் இல்லாமலேயே முன்னேற்றம் காணக் கூடும்.

தொடர்ந்து செய்யும் முயற்சிகளின் விளைவாக கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில அமையக்கூடும். மாணவமணிகள் பெரும் ஆர்வத்துடன் கல்வி நிலையங்களை அணுகி அடுத்த ஆண்டில் நீங்கள் தேர்வு செய்ய வேண்டிய பாடத் துறை பற்றி விவரங்களைச் சேகரிப்பீர்கள். சிலர் படிப்பு போதும் என்ற எண்ணத்துடன் வேலை தேடவும் முனைவீர்கள்.

அரசியல்வாதிகள் தற்போது உள்ள நிலையில் அமைதியாயிருங்கள். பொறுப்பான பதவி உங்களைத் தேடி வரும். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாக நடைபெறுவதால் வியாபாரிகள் கவலை கொள்ளக்கூடும். எனினும் விரைவில் நல்ல மாற்றம் ஏற்படும். குடும்ப நிர்வாகப் பொறுப்பில் பெண்களின் திறமையைப் பலரும் பாராட்டுவார்கள். பெண்கள் உங்கள் கைப்படக் கடிதம் எழுதுவது, கையெழுத்திடுவது போன்ற சமயங்களில் கவனமாகச் செயல்படுவது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் இனிமையான போக்கே நிலவி வரக்கூடும். வெளியூர்ப்பயணங்களை மேற்கொள்ளாமல் தள்ளிப் போட முயலுங்கள். உறவினர், நண்பர்களின் வீடுகளுக்குச் சென்று விருந்துண்ணல், சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளுதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் மகிழ்ச்சியைத் தரும். வழக்குகள் இழுபறியாகவே இருக்கும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு துளசி மாலை அணிவித்தும் வெண்ணெய் சாத்தியும் வழிபட்டு வந்தால் உங்கள் இன்னல்கள் மறையும். இனிய சூழ்நிலை தோன்றும்.



## மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

அஷ்டமஸ்தானாதிபதி சூரியனும் இராசிநாதனும் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் எச்சரிக்கையாயும் நிதானமாயும் செயல்பட வேண்டிய மாதம் இது.

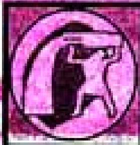
உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நற்பலன்கள் இப்போது அமைவது சாத்தியமில்லை. மாதப் பிற்பகுதியில் முயற்சி செய்தால் ஓரளவு வெற்றி கிட்டக்கூடும். தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியம் பெறுவதில் சிரமம் தோன்றக்கூடும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில அமைந்தாலும் அவை உங்களுக்குப் பெரிய அளவில் பொருளாதார முன்னேற்றத்தைத் தருவதாக இராது.

மாணவமணிகள் குழப்பமும் பரபரப்பும் கலந்த மனநிலையினராகக் காணப்படுவீர்கள். அரசியல்வாதிகள் ஜோதிடரை அணுகி துல்லியமான கிரக நிலையையறிந்து செயல்படுவது நல்லது. வியாபாரிகள் அதிக லாபத்தை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. இன்னும் சிறிது காலம் பொறுத்திருக்க வேண்டும். எனினும் வழக்க

மான வியாபாரத்தில் குறைவிராது என்பதில் ஆறுதலடையலாம். குடும்பத்தில் சிலர் மனக் கசப்பு கொள்ள நேர்ந்தாலும் பெண்கள் அதையெல்லாம் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து நற்பெயரைப் பெற்று விடுவீர்கள்.

குடும்ப நிலையில் முழுமையான நிம்மதியைக் காண முடியாதெனினும் கலகலப்புக்கும் குறைவிருக்காது. பத்திரிகைத் துறை, எழுத்துத் துறையினர் முன்னேற்றம் காண வாய்ப்புண்டு. அரசு வழியில் சில அனுகூலங்கள் அமையலாம். பயணங்களின் போது உடைமைப் பொருள்களைப் பத்திரமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதால் பற்றாக்குறை நேராமல் தடுப்பது சாத்தியம்.

நீங்கள் பிரதோஷ காலத்தில் சிவாலயங்களுக்குச் சென்று சிவபிரானைத் தரிசனம் செய்யுங்கள். அத்துடன் அபிஷேகத்துக்குரிய பொருள்களை வாங்கிக் கொடுப்பதன் மூலமும் உங்கள் துன்பங்கள் விலகும். சுபிட்சம் ஏற்படும்.



## கும்ப ராசி :

**அவிட்டம் 3, 4 -ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்**

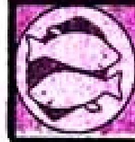
இராசிநாதன் சனி பகவான் சூரியனுடன் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் தேவையற்ற தொல்லைகள் ஏற்படும். பஞ்சம ஸ்தானத்தில் குரு, ராகு சஞ்சரிப்பதும் சரியான அமைப்பாகாது. மற்ற கிரகங்கள் சஞ்சாரம் சில நற்பலன்களைத் தரக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு ஆகியவற்றைப் பெறுவது சாத்தியமில்லை. எனினும் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவால் வேறு சில நன்மைகளைப் பெறக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உண்டு. தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையைக் காண முடியும். தொழில் தொடர்பாக வெளியூர்ப் பயணம் ஒன்று தள்ளிப் போக நேரும். கலைஞர்களுக்குப் புதிதாக அமையும் வாய்ப்புகள் முன்னேற்றத்துக்கு வழிவகுப்பனவாகும்.

மாணவ மணிகள் உங்கள் எதிர்காலக் கல்வித் திட்டம் பற்றிய முயற்சியில் மிகுந்த ஆர்வத்துடன் ஈடுபட்டிருப்பீர்கள். பெண்களுக்குக் களிப்பு பொங்கும் வகையில் குடும்ப நிலை சீரான நிலையில் இருந்து வரும்.

குடும்ப நிலையில் உங்களுடன் கோபம் கொண்டு வெளியில் சென்றவர்கள் தங்கள் தவற்றை உணர்ந்து உங்களைத் தேடி வந்து உறவாடுவார்கள். அவர்களிடமும் நீங்கள் அன்பாகவே நடந்து கொள்வீர்கள். கடிதம் ஒன்று நல்ல தகவலைத் தாங்கி வரும். மகான்களின் தரிசனம் கிடைக்கக்கூடும். குடும்பச் சொத்து தொடர்பான வழக்கு இழுபறியாகவே இருக்கும். உறவினர் வருகையுண்டு. உடல்நலம் சீராகவே இருந்து வரும். ஸ்தல தரிசனம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். பெண்கள் உயர் அதிகாரிகளிடம் பேசிப் பழகும் போது மிக எச்சரிக்கை தேவை.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் பார்த்தசாரதிப் பெருமானுக்கு துளசி மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். தொல்லைகள் யாவும் அகலும். சௌபாக்யம் உண்டாகும்.



## மீன ராசி :

**பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.**

இராசிக்கு இரண்டாம் இடத்தில் எட்டுக்குடைய சுக்கிரன் சஞ்சரிப்பதால் எதிலும் நிதானமாக நடந்து கொள்ள வேண்டிய மாதம் இது.

உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெற முயன்றாலும் இடமாற்றம் மட்டுமே அமையும். பதவி உயர்வு இப்போதில்லை. சிறிது காலம் பொறுமையாய் இருந்தாக வேண்டும். தொழிற்பிரிவினர் சுய முயற்சியால் முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். மாணவமணிகள் வரும் ஆண்டில் படிக்க வேண்டிய கல்வித் துறை பற்றிய சிந்தனைகளில் ஆழ்ந்திருப்பீர்கள்.

கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் சில அமையக்கூடுமாயினும் அதனால் பெரும் பொருளாதார முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு விடாது. வியாபாரிகள் ஓரளவு திருப்தியடையக்கூடிய வகையில் வியாபாரம் சுமாராக நடைபெறும். அரசியல்வாதிகள் நிதானமான போக்கைக் கடைபிடிப்பதே முக்கியம். பெண்களுக்குக் குடும்ப அளவில் நற்பெயர் கிடைக்குமென்றாலும் அக்கம்பக்கத்தினரின் பொறாமைக்கு ஆளாக நேரும்.

குடும்ப நிலையில் பெரும் பிரச்னைகள் என்று எதுவும் தோன்றுவதற்கில்லை. மகிழ்வும் துக்கமும் மாறி மாறி காணப்பட்டு வரும். சில புதிய நண்பர்களைச் சந்திக்கவும் அவர்களால் ஆதாயம் அடையவும் கூடும். மாணவமணிகள் சிலருக்கு அரசாங்கத்தின் பாராட்டுகளைப் பெறும் நிலையுண்டு. யாருக்காவது பணத்தைக் கடன் கொடுத்தால் திரும்பி வராது என்பதால் எச்சரிக்கையாயிருங்கள். உஷ்ணத்தால் உடல் நலத்தில் சிறு தொல்லை ஏற்பட்டுச் சரியாகும்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் குரு பகவானுக்கு கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் துன்பங்கள் யாவும் அகலும். செழிப்பு ஏற்படும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா

உங்கள்
குடும்பத்தில்
குதூகலம்
நிலவப் போகிறது.

இந்த இதழுடன்

ராகவேந்திரர்

**மோதிரம்**

மந்திராலய
அட்சதை,
மிருத்திகை

மற்றும்

ராகவேந்திரர்
பிருந்தாவனம்
வண்ணப்படம்

அன்பளிப்பு.

**இலவச இணைப்பு**

குரு பெயர்ச்சி
பலன்கள்
கையடக்கப் புத்தகம்

குமுதம்

**பக்தி**

ஜூன் 2001

ஸ்பெஷல்

விலை ரூ 15.00 பதினைந்து ரூபாய்



# தற்போது விற்பனையில்

# ஜூன், ஜூலை மாசத்தில்..

பிராணன் போகிறது. எல்லாம் இந்த கணேஷால்தான். கணேஷ் யாரா? அவன்தான் என் அஞ்சு வயசு அன்பு மகன். (வம்பு மகனும் கூட!) அவன் படுத்தும் பாடு இருக்கிறதே...

மே மாதம் முழுக்க அவனுக்குத் தெருவில் தான் வாசம். நேரா நேரத்துக்கு சாப்பிடக் கூட செய்யாமல், சதாசர்வ காலமும் விளையாட்டு, விளையாட்டு, மேலும் விளையாட்டு!

கழுகு போல் வாசலையே பார்த்துக் கொண்டு காத்திருந்து, எப்போதாவது அவன் தலையை உள்ளே நீட்டும் போது, லபக்கென்று அப்படியே அவனைப் பிடித்து, "வெயிலில் விளையாடினது போதும். உடம்பு என்னத்துக் காகும்? பேசாம டீ.வி. பார்..." வலுக்கட்டாயப்படுத்தி உட்கார வைப்பேன் நான்.

கத்தி, கபடா, சைக்கிள் செயின், சோடா பாட்டில் சகிதம் டீ.வி. பெட்டிக்குள் அடித்துக் கொள்கிறவர்களைப் பார்த்து, "சூப்பர்...! அப்படித்தான்... ஒரே வெட்டு..." என்று கணேஷ் கத்துகிற கத்தலில், அவனிடம் சோபா குஷன் வாங்குகிற குத்துகளில், ஏன்தான் அவனை டீ.வி. முன் உட்கார வைத்தோமோ என்று என்னையே நான் நொந்து கொள்ள நேரிடும்.

சோபா குஷன் கிழிந்தால் ஒன்றுக்கு பதில் ஒன்பதாக வாங்கிப் போடலாம். பிஞ்சு மனசு... அது கத்தி, ரத்தம் என்று சிந்திக்க ஆரம்பித்து விட்டால்? ஆபத்து அலாரம் மனசில் அடிக்க, "கணேஷ், டீ.வி. பார்த்தது போதும். ஏதாவது விளையாடு..." உடனேயே வாசலுக்குத் தாவப் போனவன், "வீட்டுக்குள்ளேயே..." என்று நான் சொல்வதைக் கேட்ட மாத்திரத்தில் கணங்கிப் போவான்.

வருஷம் முழுக்கத்தான் நான் அரக்கப் பரக்க அவன் வாய்க்குள் திணிப்பதை விழுங்க முடியாமல் விழுங்கி விட்டு, விழி பிதுங்கிக் கொண்டு, ரிக்ஷா சத்தம் கேட்டதும் அலறியடித்துக் கொண்டு ஓடுகிறானே. லீவிலாவது நிம்மதியாக இருக்கட்டும் என்று கணேஷை எந்த 'சம்மர் கேம்ப்'பிலும் சேர்க்காமல் விட்டு விட்டேன்.

விளைவு? (ஸாரி, விளைவுகள்) அதிகமில்லை ஜென்டில்வுமன், கொஞ்சமே கொஞ்சம்தான்!

வீட்டுக்குள் என்னை நடக்கவே விடாமல் டிராஃபிக் ஜாம் ஏற்படுத்திக் கொண்டு கேரம் போர்டு, செஸ் போர்டு, சாவி தீர்ந்து சரிந்து கிடந்த கார், பிளேன், கொடுத்த சாவிக்கு தண்டவாளத்தின் மேல் பொறுப்பாக சுற்றிக் கொண்டிருக்கும் இரயில் என எங்கெங்கு காணினும் பொம்மைகள்,





விளையாட்டுச் சாமான்கள் மயம்.

போதாக்குறைக்கு, கிழிந்து போன சோபா குஷன்கள்...

என் கட்டளைக்குப் பணிந்து கணேஷ் வீட்டிற்குள்ளேயே விளையாடிய இன்டோர் கிரிக்கெட்டால், விரிசல் விழுந்து பரிதாபமாகக் காட்சியளிக்கும் கண்ணாடி ஜன்னல்கள்...

போதுமடா சாமி!

சீக்கிரம் முடிந்து விடாதா இந்த விடுமுறை? வந்து விடாதா ஜூன், ஜூலை?

பள்ளிக்கூடத்தில், 'ஜேக் அண்ட் ஜில்' சொல்லிக் கொண்டு சமர்த்தாக கணேஷும், கண்ணாடி ஜன்னல்கள் உடைகிற கவலையின்றி' வீட்டில் நானும் நிம்மதியாக இருக்கலாமே?. ஏங்கினேன் நான்.

முடிந்தும் விட்டது விடுமுறை. தொடங்கியும் விட்டது பள்ளி. ஆனாலும் தொந்தரவு விட்டபாடில்லை. அதுதான் ஆரம்பத்திலேயே சொன்னேனே, அதுபோல் பிராணன்தான் போகிறது!'

## வர்ஷா

கிரிக்கெட் பேட்டையும், பந்தையும் என் மகன் முன் காண்பியுங்கள், அவன் முகத்தில் ஆயிரம் வாட்ஸ் பல்ப் அ ... இ

பிரகாசமாக பளிச்சிடும். டெக்ஸ்ட் புக், ஹோம் வொர்க் போன்ற வார்த்தைகள் மாத்திரம் அவன் காதில் விழுந்து விட்டால் போதும். ஆயிரம் வாட்ஸ் பல்ப் அப்படியே ஃப்யூஸாகிப் போய், முகம் கண்டங் கத்திரிக்காய் போல் சுருங்கி விடும்.

'படி' என்றாலே, 'பிடி பார்க்கலாம்' என்று ஓடியே விடுகிற இந்த வானரங்களுக்கு எதற்கு ஸ்டடி டேபிள்? நீங்களே சொல்லுங்கள்.

சொல்லப் போனால், புத்தக அலமாரி கூடத் தேவையே இல்லை. எப்படியும் புத்தகங்கள் என்னவோ நட்ட நடு ஹாலில்தான் இறைந்து கிடக்கின்றன.

ஷூ ஸ்டாண்ட் கூட அநாவசியம்தான். அந்த பாவப்பட்ட ஷூக்கள் அனாமத்தாக கிடப்பதென்னவோ வீட்டுச் சுவர்களின் மூலைகளில்தான். (ஒரு ஷூ ஒரு மூலையிலும் இன்னொன்று வேறு மூலையிலுமாக!)

இந்தக் குழந்தைகளுக்கு எதற்காகத் தெரியுமா ஸ்கேல், பேனா போன்றவை? கோடு போட, எழுத- இந்த மாதிரி காரியங்கள் செய்ய என்றா நினைக்கிறீர்கள்? அப்படியென்று உங்களுக்கு யார் சொன்னது?

"மிஸ் வாங்கினாங்க, திருப்பித் தரலை மம்மி."

"ப்ரீத்திகிட்டே கொடுத்திருக்கேன் மம்மி..."

"பேக்கிலேயேதான் இருக்கும் மம்மி... நல்லாப் பாரு..."

இவை போன்ற சாக்குகள் சொல்லப்பட்டு, தொலைக்கப்படுவதற்கென்றேதானே இந்த ஸ்கேல், பேனா, பென்சில் பாக்ஸ், எரேசர் போன்ற சமாச்சாரங்களை எல்லாம் நாம் நம் குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுக்கிறோம்.

எது தொலைந்தாலும் சரி, குழந்தைகள் நன்றாகப் படித்தால் போதும் என்பதுதானே எல்லாப் பெற்றவர்களின் கவலையும்? சந்தேகமில்லாமல் என் கவலையும் அதுவேதான்.

பொறுப்பாக கணேஷை அழைத்தேன்.

"கணேஷ், ஸ்கூலில் என்ன சொல்லிக் கொடுத்தாங்க?"

"இங்லீஷ், மேத்ஸ்... எல்லாம்தான் சொல்லிக் கொடுத்தாங்க..."

**சூடம் டப்பாவில் விளக்குத் திரியைப் போட்டு வைத்தால், நெருப்பும் சடாரென்று பிடித்துக் கொள்ளும். எரியும் பொழுது வாசம் கமகமவென்று இருக்கும்.**
**– பி. ஜானகி.**



"அது சரி கணேஷ், ஹோம்வொர்க் கொடுத்திருக்காங்களா?"

"மிஸ் டைரியில் எழுதிக் கொடுத்திருக்காங்க மம்மி..."

"டைரி எங்கேடா?"

"பேக்கில் இருக்கும் மம்மி..."

டைனிங் டேபிள் மேல், பீரோவின் கீழ், வராண்டா மூலை – இதுபோன்ற இடங்களில் ஏதாவதொரு இடத்தில் கிடக்கும் கணேஷின் புத்தகப் பையைக் குடாய்ந்து, அந்த டைரியைப் பிரித்துப் படித்தேன். அதிர்ந்தேன். நாளைக்கு டெஸ்ட்!

டெஸ்ட் எழுதப் போவதென்னவோ கணேஷ்தான். ஆனால் எல்லா அம்மாவையும் போல் எனக்குப் பரபரவென்றிருந்தது.

"கணேஷ், நாளைக்கு உனக்கு டெஸ்ட்டாடா?" பயத்துடன் கேட்டேன்.

"ஆமாம் மம்மி..." சொன்னவனின் சின்னக் கண்கள், டி.வி. திரையில் கட்டிப் புரண்டு கொண்டிருந்த மல்யுத்த வீரர்கள் மேல்!

"என்னடா கணேஷ், டெஸ்ட்டுன்னு சொல்லிட்டு டி.வி. பார்த்துக்கிட்டிருக்கே? போதும் எழுந்திரு. வா, டெஸ்ட்டுக்கு ப்ரிப்பேர் பண்ணலாம்..."

"டெஸ்ட் எனக்குத்தானே மம்மி, நீ ஏன் டென்ஷனாகிறே?"

இந்தக் காலத்து சின்னப் பசங்களின் கூல்னெஸ் நமக்கும் இருந்தால் தேவலை. ஆனால் எங்கே முடிகிறது?

"கணேஷ், இந்த டெஸ்ட்டில் நீ அந்த ரமேஷை விட நிறைய மார்க் வாங்கிடணும். வா... வா, நான் சொல்லித் தரேன்."

"மம்மி, நான் நிறைய மார்க் வாங்கணும்னு சொல்லு வாங்கறேன். எதுக்கு என்னை ரமேஷோட கம்ப்பேர் பண்றே?"

இந்தக் காலத்து சின்னப்பசங்களின் அறிவும், விவேகமும் கூட நமக்கு இருந்தால் தேவலைதான்! ஆனால் இதையெல்லாம் அந்தப் பொடிசுகளிடம் ஒத்துக் கொள்ள முடியுமா என்ன? கணேஷ் சொன்னதைக் கண்டுகொள்ளாமல், அவனை இழுத்துப் பிடித்து உட்கார வைத்துவிட்டு, கணக்குப் புத்தகத்தை எடுத்தேன் நான்.

புத்தகத்தைப் பார்த்ததுமே பதறினான் கணேஷ். "மம்மி, மேத்ஸா சொல்லித் தரப் போறே?" ஒரு மாதிரியாக இழுத்தான்.

கணேஷ் எப்போதுமே அப்படித்தான். வீடியோ கேம்ஸ் பிடிக்கிற அளவுக்கு அவனுக்கு கணக்கைப் பிடிக்காது.

"மேத்ஸும் மத்த சப்ஜெக்ட்ஸ் மாதிரிதானே கணேஷ்? கணக்குன்னா மட்டும் ஏன் பயப்படணும்? நீ கவலைப்படாதே. உனக்கு நான் சொல்லித் தரேன். மேத்ஸ் உண்மையில் ரொம்ப இன்ட்ரஸ்ட்டிங்கான விஷயம் தெரி

யுமா?" என் செல்ல மகனின் மேத்ஸோஃபோபியாவை விரட்டியடித்து விடும் உத்வேகத்தோடு எடுத்துச் சொன்னேன் நான்.

ஆனால் கணேஷ், "மேத்ஸ் சரிதான் மம்மி. ஆ... ஆனால், இன்னைக்கு மேத்ஸ் வேண்டாம். சோஷியல் சயின்ஸ் படிக்கலாம்..." என்றான், திருதிருவென விழித்துக் கொண்டே!

ஓஹோ, அப்படிப் போகிறதா கதை? 'வேறு எந்த சப்ஜெக்ட் வேண்டுமானாலும் படிக்கிறேன். ஆனால் கணக்கு மட்டும் வேண்டாம்' என்கிற அளவுக்கு என் மகனுக்கு கணக்கென்றால் வெறுப்பா? ம்ஹூம், விடக் கூடாது. இன்றைக்கு எப்படியும் கணேஷுக்கு கணக்கின் மேலுள்ள வெறுப்பை அகற்றி, எப்படியாவது அவனுக்கு கணக்கின் மகிமையைப் புரிய வைத்து, அதன் மேல் ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தி, அவனை அக்கணமே இன்னொரு இராமானுஜராக மாற்றியே தீர்வது என்று தீர்மானித்துக் கொண்டேன் நான்.

"கணக்கில் என்னவெல்லாம் நடத்தியிருக்காங்க? அடிஷன், சப்ட்ராக்ஷன், மல்ட்டிப்ளிகேஷன், டிவிஷன்..." கணித மேதை சந்திரலேகாவாக மாறி, எதிர்கால இராமானுஜரை (அதாங்க, என் பையன் கணேசை) பெருமிதமாக ஒரு பார்வை பார்த்தபடி கேட்டேன் நான்.

"அடிஷனும், சப்ட்ராக்ஷனும் மட்டும்தான் நடத்தியிருக்காங்க..." மிக மிக மெதுவான குரலில் முணுமுணுத்தான் கணேஷ்.

"ப்பூ... அவ்ளோதானே? ஊதித் தள்ளிடலாம்..." என்று விட்டு, வெண்டைக்காய், கண்டைக்காய், கத்திரிக்காய், திராட்சை, ஆப்பிள், ஆரஞ்சு என ஃப்ரிட்ஜுக்குள் இருந்த காய்கறி மற்றும் பழங்கள் ஒட்டுமொத்தத்தையும் கணேஷின் முன் கடை பரப்பினேன். ஆரம்பித்தேன்!

"இது என்ன கணேஷ்?"

"கண்டைக்காய் மம்மி..." என்றான் கணேஷ் என்னை ஒரு மாதிரியாகப் பார்த்துக் கொண்டே.

"எத்தனை இருக்கு?"

"ரெண்டு..."

"இந்தப் பக்கம் எத்தனை கண்டைக்காய் இருக்கு?"

"மூணு..." என் ஒவ்வொரு கேள்வியின் ஒவ்வொரு பதிலுக்கும் கணேஷின் ஸ்ருதி குறைந்து கொண்டே வந்தது.

இரண்டு பக்கத்து கண்டைக்காய்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்தேன்.

"மொத்தம் எத்தனை இருக்கு? எண்ணிச் சொல்லு பார்க்கலாம்..."

குனிந்து, தீவிரமாக எண்ணிய என் மகன் சொன்னான் : "நாலு மம்மி..."

"என்னடா உளர்றே?" கோபமாகக் கேட்டபடி, நானும் குனிந்து கண்டைக்காய் குவியலைப் பார்த்தேன். நாலுதானிருந்தது. ஒன்று, உருண்டோடி... ஓடி... ஓடியே போய் விட்டிருந்தது. "சரி விடு, கண்டைக்காய் வேண்டாம். திராட்சைப் பழம் எடுத்துக்கலாம்..."

இந்த முறை கண்டைக்காய்க்குப் பதிலாக, திராட்சைப் பழங்களை எடுத்துக் கொண்டு, ஆக்ஷன் ரீப்ளேயாக, "இது என்ன கணேஷ்?" என்று மறுபடி ஆரம்பத்திலிருந்து ஆரம்பித்தேன் நான். கடைசியில், "மொத்தம் எத்தனை?" என்று நான் கேட்டபோது, மூன்று திராட்சைகள்தான் இருந்தன. மீதி... ம்ஹூம்... எங்கும் ஓடி விடவில்லை. கணேஷின் வாய்க்குள் இருந்தது.

"மேத்ஸ் வேணாம் மம்மி... இன்னைக்கு வேணாம் மம்மி..." என்று அடிக்கடி கணேஷ் புலம்பியதை கண்டுகொள்ளாமல், கூட்டலையும், கழித்தலையும் கணேஷின் மூளைக்குள் திணியோ திணி என்று திணித்து விட்டுத்தான் அவனை விட்டேன்.

அடுத்த நாள், கண்டிப்பா இன்னைக்கு டெஸ்ட்டில் நம்ம பையன் நூத்துக்கு நூறுதான். கனவுகளோடு, மாலை பள்ளி விட்டு வரப் போகும் கணேஷுக்காகக் காத்திருந்தேன் நான். வந்தான் கணேஷ்.

"டெஸ்ட் நல்லாப் பண்ணியாடா?" நான் கேட்டேன்.

"ம்..."

"எவ்ளோ மார்க்?" கேட்ட என்னிடம், மௌனமாக டெஸ்ட் பேப்பரை நீட்டினான் என் மகன்.

அதைப் பார்த்த எனக்கு எப்படி இருந்தது தெரியுமா? காஸ் தீர்ந்து போன சமயம் பார்த்து வீட்டுக்கு விருந்தாளி வந்து விட்டால் எப்படியிருக்கும்? அது மாதிரி... பக்கென்று!

பத்தே பத்து மார்க்குகள்தான் வாங்கியிருந்தான் என் பையன். அதைவிட முக்கியமான விஷயம், அது மேத்ஸ் டெஸ்ட் பேப்பரே இல்லை. சோஷியல் சயின்ஸ் டெஸ்ட் பேப்பர்!

"இன்னைக்கு சோஷியல் சயின்ஸில்தான் டெஸ்ட். நீதான் 'மேத்ஸ் படி, மேத்ஸ் படி'ன்னு நேத்து என்னைப் படுத்திட்டே... பத்து மார்க்கே ஜாஸ்தி."

பேசிக் கொண்டே போனவனின் காதைப் பிடித்தேன் நான். "இதை ஏன் நேத்தே எங்கிட்டே சொல்லலை நீ?"

"எனக்கு சோஷியல் சயின்ஸ்னா பிடிக்கவே பிடிக்காது மம்மி. நீ டைரியை சரியாப் பாக்காம, டெஸ்ட் மேத்ஸில்ன்னு நினைச்சுக் கிட்டியா? நானும் சோஷியல் சயின்ஸ் படிக்க வேண்டாம்னு இருந்துட்டேன்..."

"அடப்பாவி...!" கத்திக் கொண்டே கணேசை விரட்டத் தொடங்கினேன் நான், கையில் சோஷியல் சயின்ஸ் புத்தகத்தோடு!

# கத்திமுனை வாழ்க்கை பரவாயில்லை தப்பில்லை!

"எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான் மண்ணில் பிறக்கையிலே. அது நல்லவனாவதும் தீயவனாவதும் அன்னை வளர்க்கையிலே" என ஒரு பாடலுண்டு. அதற்கு எதிரொலியாக "பிள்ளை பெற்றுவிட்டால் போதுமா? பேணி வளர்க்க வேண்டும் தெரியுமா" என இன்னொரு பாடலுமுண்டு. இவையெல்லாம் வளரும் நாகரீக உலகத்தில் குழந்தைகளை நல்லவனாக வல்லவனாக வளர்ப்பதில் பெற்றோர்களுக்கு இருக்க வேண்டிய பங்கை, பொறுப்பை, உஷார்தனத்தையே மேலும் மேலும் வலியுறுத்துகின்றன.

இந்த நாளைய சமுதாயத்தில் பெற்றோர்களை மிகவும் கவலைக்குள்ளாக்கும் விஷயம் குழந்தைகள் மிக இளவயதிலேயே வயதுக்கு வந்து விடுவது. முன்பு பருவம் அடையும் வயது 14 ஆக இருந்தது. பின்பு 12 வயதாக குறைந்தது. இப்போது ஒன்பது வயதுச் சிறுமி கூட பெரியவளாகி விடுவதைப் பார்க்

கிறோம். உணர்ச்சிகளை கிளர்ச்சி அடையும் விதமான சினிமாக்களும், டீவி நிகழ்ச்சிகளுமே இதற்குக் காரணம் என்ற கருத்தும் நிலவி வருகிறது. ஆனால் யோசித்துப் பார்த்தால் அது மட்டும் காரணமாகி விட முடியுமா? அந்தக் காலத்தில் செக்ஸ் உணர்ச்சிகள் எவருக்கும் இல்லாமலா இருந்தது? 'காமசூத்திரம்' எழுதியவரே இந்தியன்தானே! வேறு பொழுதுபோக்கு இல்லாது கோவிலே பொதுமக்களின் மாலை நேர பொழுது போக்காக இருந்த காலங்களில், அந்தப் பழைய கோவில்களில் சிற்றின்பத்தை தூண்டும் சித்திரங்கள் இல்லையா? அதைத்தான் அம்மக்கள் பார்க்கவில்லையா? ஆனால் ஒன்று கைப்புண்ணை கண்ணாடி கொண்டு காட்டுவது போல அவை முக்கியத்துவம் கொடுத்துக் காட்டப்படவில்லை. எல்லாம் இலை மறைவு காய்மறைவாக இருந்தன. பருவம் வந்ததும் ஆசை வந்ததா என எது முதலில் வந்தது என புரியாமலேயே குழந்தைகளும் பிறந்து வளர்ந்தன.

மேலும் இன்று எல்லார் வீட்டிலேயும் முன் போல பரம்பரை சமையல் மட்டுமல்லாது எல்லாவிதமான சமையல்களும் சமைக்கப்படுகின்றன. நூடுல்ஸ், பாஸ்தா, பிஸ்ஸா, ஹாம்பர்கர் என பல சீஸ் நிறைய உபயோகப்படுத்தப்படும் கலோரிகள் மிகுந்த பாஸ்ட் புட்களும் பிரபலமாகி விட்டன. இவையெல்லாம் சாப்பிடுவதால் இக்கால குழந்தைகளின் எடை, உயரம் இரண்டும் மடமடவென ஏறி முன்பு பெண்களின் சராசரி உயரம் 5.3'', ஆண்கள் 5.7'' இருந்தது போய் இப்போது பெண்களின் சராசரி உயரம் 5.6'' எனவும் ஆண்கள் 6 அடி எனவும் ஆகிவிட்டது. உடல்நிலை குறிப்பிட்ட அளவு வளர்ந்து விட்ட நிலையில் அதற்குரிய சுரப்பிகள் தனது வேலையை சாவிக் கொடுத்தார் போல செய்ய ஆரம்பிக்க நம் பெண்கள் ஒன்பது வயதிலேயே பருவமடைகின்றனர். பதிமூன்று வயது பையனுக்கு கருகருவென மீசை வளர ஆரம்பித்து விடுகிறது. இவர்கள் உடல் அளவில் வளர்ந்து விட்டாலும் மனத்தளவில் இன்னும் குழந்தைகளே! இந்த நிலையில் பெற்றோரின் பொறுப்பு அதிகமாகி அவர்கள் ரொம்ப உஷாராக தங்களை கத்தி முனை வாழ்க்கைக்குத் தயார் செய்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

இந்த 'இரண்டாம்கெட்டான் பெரியவர்களை' வசப்படுத்தி கெட்ட வழியில ஈடுபடுத்த, தனது கீழ்தர ஆசைகளை தணித்துக் கொள்ள வலை போடும் பல கழுகுகள் உறவினர்கள், நண்பர்கள் என்ற போர்வையில் உலவி வரும் உலகம் இது. மேலைநாடுகளில் எப்போது குழந்தைகள் செக்ஸ் பற்றி கேட்கிறார்களோ அப்போது வெளிப்படையாக சொல்லித் தருவது மேல் என்ற கருத்து நிலவுகிறது. நாம் அவ்வளவு தூரம் போக வேண்டாம். குறைந்தபட்சம் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகள் இந்தக் கழுகுகளிடமிருந்து, எப்படித் தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும் என சொல்லித் தர வேண்டும். "இவ என் கண் முன்னாலேயே நான் பார்த்து வளர்ந்த பெண், வாடா மாலா மடில உட்கார்" என கட்டியணைத்து மடியில் இருத்தி கண்ட இடங்களில் தடவி சீப திரில் கொள்ளும் இந்த மாமாக்களுக்கு முன் "ஆமாங்க, பெண்கள் வளருவது கண்ணுக்கே தெரியாதாம். எப்படி வளர்ந்துட்டா பாருங்க, வா, அம்மா பக்கத்துலே உட்காரு", எனச் சாமர்த்தியமாய்க் கூறி அம்மா நான் காவலுக்கு இருக்கிறேன் என ஜாடையாக உணர்த்த வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு தவறான இடத்தில் அருவருக்கும்படி

---

பாசிப்பயறு சுண்டல் யாருக்கும் வேண்டாமாம். அதில் தாளித்துப் போட்டிருந்த வர மிளகாய்களை எடுத்து விட்டு மிக்ஸியிலிட்டு இரண்டு சுற்றுச் சுற்றி, வழித்தெடுத்து சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடித்தேன். ஒரு கரண்டி மைதா மாவில் ஒரு ஸ்பூன் அரிசி மாவைப் போட்டுக் கரைத்து, உருண்டைகளை முக்கி எண்ணெய்யைச் சுடவைத்துப் போட்டு எடுத்தேன். கார சுகியன் சிறிது நேரத்திலே காணாமல் போய் விட்டது.

– ஜி. சாந்தகுமாரி





*சமையலறை சிங்க்கை இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன், கப் போன்ற வற்றால் மூடி விடுவது நல்லது. இதனால், சிங்க்கிலிருந்து வரும் பூச்சிகளின் தொல்லையைத் தவிர்க்க முடியும்.*

*– மைதிலி ஸ்ரீநிவாஸன்.*

யாரேனும் தொட்டுப் பழகினால் உடனே மறுத்து அந்த இடத்தை விட்டு ஓடிப் பாதுகாப்பான இடத்தை அடைய வேண்டும். யாருடைய பசப்பு வார்த்தைகளுக்கும் மயங்கி விடக் கூடாது; அப்பாவிடம் வந்து உண்மையைக் கூறி ஆதரவு தேடலாம் என்ற நம்பிக்கை தர வேண்டும்.

பம்பாயின் பிரபல பத்திரிகையாளர் பிங்கி விரானி தன்னுடைய பிட்டர் சாக்லேட் என்ற புத்தகத்தில் தன் குழந்தை பருவத்தில் கூட்டுக் குடும்பத்தில் ஒரு உறவினர் தன்னை தன் இழ்தர ஆசைகளுக்கு பலவந்தப்படுத்தியதாகவும், ஆனால் பெற்றோர்களோ இது வெறும் குழந்தையின் கற்பனை, இதை நம்பி கூட்டுக் குடும்பத்தினரை பகைத்துக் கொள்ள முடியாது என நம்ப மறுத்து விட்டனராம். இது தனக்கு மனத்தில் பலமான காயத்தை ஏற்படுத்தி வாழ்க்கையில் தன் கண்ணோட்டத்தையே மாற்றியதாக எழுதியிருக்கிறார். எனவே பெற்றோர்களே மறுபடி மறுபடி உஷார். குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் ரோஜா மலர் பாதை தர வேண்டாம். அவர்கள் கரடுமுரடான பாதையிலேயே எல்லாவற்றையும் எதிர்கொண்டு வளரட்டும். ஆனால் முள் தைத்தால் மேற்கொண்டு தைக்க விடாமல் மெல்ல அகற்றுங்கள்.

எனக்குத் தெரிந்தவருக்கு அழகான மூன்று வயதுப் பெண் குழந்தை. விளையாட்டு காட்டுகிறேன் பேர்வழி என பக்கத்து வீட்டு வேலைக்காரன் அழைத்துப் போவான். ஒருநாள் அந்தக் குழந்தை அவனிடம் போகவே மாட்டேன் என பிடிவாதம் பிடித்து அழுதது. மெதுவாகச் சமாதானப் படுத்திப் பார்த்தால் அதன் பிறப்புறுப்புகள் சிவந்து வீங்கிக் கிடந்தன. விஷமமாக ஏதோ செய்யப் பார்த்திருக்கிறான். மழலை வாக்கு மகாதேவன் வாக்கு என அதில் ஒருவிதமான உண்மை சத்தியமாக மறைந்து கிடக்கும். அதற்கு மதிப்பு கொடுங்கள்.

அடுத்து பெற்றோர்கள் கண்காணிக்க வேண்டிய விஷயம் டீன்ஏஜர்களிடம் வேகமாக பரவி வரும், புலிமியா, அனெரெக்சியா என்ற நோய்களின் அறிகுறிகள். முன்பு சொன்னது போல சத்தான ஹை காலரி சாப்பாட்டால் உடல் மடமடவென வெயிட் போட்டு விடுகிறது. ஆனால் முன்காலத்தில் மீனா குமாரி, சாவித்திரி என உருண்டு திரண்டு இருந்த கதாநாயகிகள் போய் இப்போது 5.8"ல் 50 கிலோ தாஜ்மஹாலாக நிற்கிற நேரம். அதை மானசீக குறிக்கோளாக கொண்டு நம் குழந்தைகள் திடீரென டயட்டில் இறங்கலாம். நப்பாசையில் சாப்பிட்டு பின் எடை கூடி விடுமோ என்ற பயத்தில் தானாகவே உணக்குவித்து வாந்தி எடுக்கலாம். டபுள் சின், இடுப்பு ரிங்குகள் வந்து விட்டனவோ என இல்லாததை கற்பனை செய்து கொண்டு கவலைப்படலாம். முதலில் சைக்காலஜிகலா ஏற்படும் இந்தத் தாழ்வு மனப்பான்மை நாளடைவில் ஒரு அப்சஷனாக மாறி விடுகிறது. போதிய போஷாக்கு உடலுக்குக் குறைய எடை குறைவதுடன் மூளையிலும் நியூட்ரின்ஸ் குறைந்து கெமிகல் இம்பேலன்ஸ் ஆக ஆரம்பித்து இது ஒரு வியாதியாகவே தலையெடுக்கிறது. இது பிஸிகல், சைக்கலாஜிகல் மட்டுமல்ல. வீடு, ஸ்கூல் கௌன்ஸலர், டாக்டர் என யாவராலும் ஒருசேர அணுகி கையாள வேண்டிய கடினமான கேஸாக மாறி விடுகிறது. காலம் சென்ற பிரின்ஸஸ் டயனாவிற்குக் கூட இந்த வியாதி இருந்ததாகத் தெரிகிறது.

இந்தக் கால பையன்களுக்கு நாமும் சல்மான்கான் போல கட்டுடல் பெற வேண்டும் என்ற ஆசை ரொம்ப இருக்கிறது. ஆனால் அவர்கள் ஒன்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கண்டதைத் தின்று வளர்ந்தால் உடல் எடைதான் கூடும். பாடி பில்டிங் என்பது ஒரு நாளிலோ ஒரு மாதத்திலோ கூடி வருவது அல்ல. எல்லாராலும் அது போன்ற உடலை பெற்று விட முடியாது. மாதக்கணக்கில் தேர்ச்சி பெற்ற டிரெயினர் மெதுவாக மசில் மசிலாக தேற்ற வேண்டும். தகுந்த போஷாக்கு சாப்பாட்டுடன் இதை





பிள்ளையார் கொழுக்கட்டை செய்யவும் எலக்ட்ரிக் ரைஸ் குக்கரை பயன்படுத்தலாம். இட்லி தட்டு ஸ்டாண்டில் கொழுக்கட்டைகளை அடுக்கி, உள் பாத்திரத்தில் ஒன்றரை தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி ஸ்விட்ச்சை போட்டு விட்டால் சீக்கிரத்தில் ஆகிவிடும்.

— லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

சர்க்கரைப் பாகு காய்ச்சும் போது சில துளி எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டால் பாகு முறுகாமல் இருக்கும்.

— எஸ். விஜயா சீனிவாசன்.

இப்படிச் செய்யணும் என்ற வரையறைகள் உள்ளன. 17 வயதுக்குப் பின்தான் பாடி பில்டிங் செய்யலாம். உடல் முழுமையாக வளராத பருவத்தில் செய்தால் வளர்ச்சி தடைபட்டு விடும். ஆண் குழந்தைகளுக்கு டெஸ்டராஸோன் நிறைய சுரக்கும். பருவத்தில் ஏதாவது செய்து விட வேண்டும் என அவர்களுடைய நரம்புகள் முறுக்கேறி துடிக்கும். அந்தச் சமயத்தில் அவர்களது மனம் அலைபாயாதவண்ணம் அவர்களுடைய எனர்ஜியை ஆக்கப்பொருள்களில் விளையாட்டில், படிப்பில் கராத்தே போன்ற பயிற்சிகளில் திருப்பி விடுங்கள். இந்தக் காலத்தில் பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்குப் போகின்ற வீடுகளில் குழந்தைகள் மத்தியானம் வீட்டில் எப்படிப் பொழுதைச் செலவழிக்கிறார்கள் என ஒரு கண் வைத்திருங்கள்.

அடுத்து பெற்றோர் உஷாராக இருக்க வேண்டியது டிரக் அடிக்ஷன். இப்போது பள்ளி, கல்லூரி வாசல்களில் கூட மாணவர்களை ஈர்க்க போதைப் பொருள்கள் நாட்டு மிட்டாய்களிலும் ஐஸ்கிரீமிலும் கூடக் கலந்து விற்கப்படுகின்றன எனத் தெரிகிறது. அவ்வளவு தூரம் போவானேன். பான்பராக், குட்கா போன்றவையும் கெட்டவையே. இதனால் ஓரல் கான்ஸர் வருவதாகத் தெரிகிறது. படிப்பு சுமை மேலும் எதிர்பார்ப்புகளின் கனம் தாங்காமல் குழந்தைகள் போதைப் பொருட்களின் வசமாகலாம். முதல் தரம்தான் கடிது. பின்பு அது ஒரு புதை மணல் குழிதான். எனவே பெற்றோர்களே குழந்தைகளின் கையில் நிறைய பணப் புழக்கம் விடாதீர்கள். செலவுக்கு கணக்கு கேளுங்கள். குழந்தைகளின் நடவடிக்கைகளில் ஏதேனும் மாற்றம் தெரிகிறதா? வீட்டில் பொருள்கள் அடிக்கடி காணாமல் போகிறதா? வரவு செலவு கணக்கில் உதைத்து அடிக்கடி Gok (God only knows) என வருகிறதா? உஷார். தாய் அறியாத சூல் இல்லை என்பர். குழந்தைகளிடம் ஒரு சிறு மாற்றத்தைக் கூட பெற்றவளால் எளிதில் கண்டுபிடித்து விட முடியும்.

குழந்தைகளுடன் தினசரி அரைமணி நேரமாவது செலவிடுங்கள். பள்ளி கல்லூரிகளில் என்ன நடந்தது என விசாரியுங்கள். "தினசரி என்ன நடக்கும்" என பெரியவனும், "என்ன பெரிசா, டீச்சர் என்னை அடிச்சா" என சின்னவனும் எரிந்து விழுந்தாலும் கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். நாம் சம்பாதிப்பதெல்லாம் எதற்கு? செல்வத்துள் செல்வம் மக்கள் செல்வம். பாட்டிக்கு வெளியில போக ஆட்டோ அழைத்து வர தாத்தாவிற்கு மருந்து வாங்கி வர இதற்கெல்லாம் ஒரு ரூபாய் இரண்டு ரூபாய் எனக் கூலி கொடுத்து பழக்காதீர்கள். எதையும் மெடீரியல் பெனிபிட் என்ற கண்ணுடன் அவர்கள் பார்க்கக் கூடாது. சமைப்பது போல, படிப்பது போல, சம்பாதிப்பது போல இதுவும் ஒரு வீட்டு கடமைகளில் ஒன்று. குழந்தையும் வீட்டின் அங்கத்தினர்தானே என்ற எண்ணம் அவன் மனத்தில் எழட்டும். 'மகனையே வளர்த்த பின் தம்பி என்றும் தோளுக்கு மிஞ்சினால் தோழன்' என்றும் நினைக்கும் கலாசாரம் நமது. மெதுவாக பரஸ்பர நம்பிக்கையை வென்று விட்டீர்களென்றால் உங்கள் முட்பாதை மலர் பாதையாகி விட்டது என்பது நிச்சயம். பெற்றோர்களே! உங்கள் வாழ்க்கை கத்தி முனையில் சரணம் தப்பினால் மரணம் என்னும் கடினமானதாகவே இருக்கட்டும். தப்பில்லை. ஆனால் நம் வருங்கால சந்ததிகளை வல்லவனாகவும் நல்லவனாகவும் வளர்த்து விடலாம்.

— அருணா ரகுராமன்

"மின்னல் தந்த அதிர்ச்சி" சூடான விமர்சனம் கண்டேன். வாசகியே கட்டுரையின் இறுதியில் குறிப்பிட்டுள்ளது போல அவரது பயம் சற்று அதிகப்படிதான்.

அவர் குறிப்பிட்டுள்ள திரைப்படத்தின் பாடல்கள்தான் பெருமளவில் ரசிக்கப்படுகின்றதே தவிர அதன் கதையோ திரைக்கதையோ அல்ல. மேலும் இன்றைய இளைஞர்கள் இத்தகைய 'மின்னல்'களுக்குக் கண்ணைக் கொடுக்கும் முட்டாள்கள் அல்ல. அவர்களது இலக்கு அவர்களுக்குத் தெரியும். தங்களது இலக்கை நோக்கிய கடினமான பயணத்தின் நடுவே சற்றே இளைப்பாறிக் கொள்ளும் முகமாகவே திரைப்படங்களைப் பார்க்கிறார்களே அன்றி இலக்கை மறந்து வழி தவறி விட மாட்டார்கள்.

அப் படத்தில் வருவது போல கேட்ட [illegible]க்குப் பணம் தரும் தாத்தாக்கள் நடைமுறையில் குறைவு.

தாமே சுயமாக சம்பாதிக்க ஒரு வேலை அல்லது தொழில். அதற்குத் தேவை ஒரு படிப்பு அல்லது தொழிற்கல்வி என்று இளைஞர்கள் தம் தேடலில் தெளிவாகவே இருக்கிறார்கள். இளைஞர்கள் என்றால் யுவதிகளும்தானே. முடிந்த அளவு படித்து



# 'மின்னலை'ப் பார்த்து அசரமாட்டோம்!



வேலை பார்த்து, பெற்றோருக்கும் உதவிய பிறகே திருமணம் என்று எண்ணும் பெண்கள் பலருண்டு. இந் நாளில் ப்ரௌஸிங் சென்டர்களில் கூட இளைஞர்கள் பாடம் அல்லது வேலை வாய்ப்பு சம்பந்தமான தளங்களையே அதிகம் நாடுவதாக அந்த மைய உரிமையாளர்கள் கூறுகிறார்களாம். நிலைமை இப்படியிருக்க திரைப்படத்தைப் போய் சீரியஸாக எடுத்துக் கொள்வார்களா? அது ஒரு மிகைப்படுத்தப்பட்ட செலுலாயிட் சித்திரம் என்று அவர்களுக்கு நன்றாகவே தெரியும்.

எதிலும் உள்ளது போல் இதிலும் விதிவிலக்குகள் இருக்கலாம். அது பெற்றோரின் கண்காணிப்பின்மையால் நேரலாம். குறிப்பிட்ட அந்தப் படத்தின் இசை ரசிக்கும்படி உள்ளது. குறிப்பாக 'பாம்பே ஜெயஸ்ரீ' அவர்களின் குரலில் வரும் 'வசீகரா' அருமை. அந்த இசை எவரையும் வசீகரிக்கும். அதன் வரிகள் 'டீன் ஏஜ்' பருவத்தினரை சற்றே சலனப்படுத்தக்கூடும்தான். ஆனால் வெறும் மயக்கம்தான். இளைப்பாறல்தான். மீண்டு விடுவார்கள்.

அதில் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளது போன்ற படித்த, அழகான', நாகரிக மங்கையை

மனக்க கதை நாயகன் கையாளும் உத்திகளை பார்த்து ரசிக்கலாமேயொழிய நடைமுறையில் சாத்தியமில்லை என்று வாலிபர்களுக்குத் தெரியும்.

- வனிதா

“மின்னல் தந்த அதிர்ச்சி” என்ற விமர்சனத்தைப் படித்தேன். என் போன்ற இளைய தலைமுறை மீது இத்தனை அக்கறை கொண்டு எழுதியுள்ள இந்த நடுத்தர வயது அல்லது வயதான கட்டுரையாளரின் அன்பைக் கண்டு மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தாலும் - இளைய தலைமுறையினரை ஒட்டுமொத்தமாக "வாத்துக் கூட்டம்" போல சித்தரிப்பது எந்தவிதத்தில் நியாயம்?

வாழ்க்கையின் அனுபவங்கள் எதுவுமே அறிந்திராது எதையுமே "லைட்டாக" எடுத்துக் கொள்ளும் இளமைப் பருவத்தில் புதுப்படம் என்றாலே ஒருவித 'க்ரேஸ்'டன் தியேட்டருக்குச் செல்வதுண்டுதான். ஆனால் அதற்காக எட்டு பேப்பர் 'அரியர்ஸ்' வைத்தாலோ - வேறு ஒருவரின் மனைவியாகப் போகும் பெண்ணை ஆள்மாறாட்டம் செய்து திருமணம் செய்ய முயன்றாலோ ஒரு இளைஞருக்கு என்ன மரியாதையும் - தண்டனையும் கிடைக்கும் என்று கூடத் தெரியாத அப்பாவியா இன்றைய இளையதலைமுறை உள்ளது?

- டி. ஸ்ரீவித்யா

## சுற்றுலா போகும் பெண் குழந்தைகள் ஜாக்கிரதை!



சமீபத்தில் நான் அனுபவித்த மோசமான நிகழ்ச்சியை நமது சகோதரிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். எங்கள் குடும்பத்துடன் சென்னை - பிர்லா கோளரங்கம் சென்று ஒரு சனிக்கிழமை மாலைக் காட்சி பார்த்தோம். அன்று பள்ளி மாணவ மாணவியர் பல ஊர்களிலிருந்து வந்திருந்தனர். அதிகம் மாணவிகள்தான். எங்களுக்கு முன் வரிசையில் மற்றும் அருகிலும் மாணவிகள். நான் அவர்களிடத்தில் பேசியதில் அவர்கள் விழுப்புரம் மாவட்ட 10, 11, 12 மாணவியர் என்று தெரிந்தது.

எனக்கு முன் இருக்கையில் அந்தப் பள்ளியின் ஆசிரியர். அவரையடுத்து ஒரு மாணவி. அவரின் இடது புறமும் மாணவியர்தாம். அந்த மாணவியுடன் அந்த வரிசை முடிந்திருந்தது. காட்சி ஆரம்பித்தது.

எங்களின் தலைக்கு நேர் மேலே காட்சி நடந்தது. நாங்கள் நிமிர்ந்து பார்த்து கழுத்து வலி வந்ததுதான் மிச்சம். ஐந்து நிமிடம் கூடப் பார்க்க முடியவில்லை. அதனால் முன்னால் பார்க்க நேர்ந்தது. அந்த ஆசிரியர் அருகில் இருந்த மாணவியை.... கொதித்துப் போனோம் சகோதரி. அந்த மாணவியோ மல்லாந்து நன்றாக வாய் பிளந்து தூங்குகிறாள். தலைப் பின்னலைப் பிடித்து இழு இழு என்று இழுத்தும் விழித்துக் கொள்ளவில்லை. இந்த அநியாயத்தை உடனே எப்படி வெளிப்படுத்த முடியும்? அந்த மாணவி பாதிக்கப்படுவாள். படிப்பு கெடும். என்ன செய்வது?

ஒருவழியாய்க் காட்சி முடிந்து விளக்குகள் போடப்பட்டன. உடனே இவன் எழுந்து மாணவியரை வரிசையில் வைத்து வெளியேற்றும் பாவனையில் சென்று விட்டான். இந்த மாணவி எழுந்து கொள்ளவில்லை. சகமாணவி தட்டு தட்டு என்று தட்டிய பின்னரே விழித்தாள். காட்சி 40 நிமிடம். ஆரம்பித்த ஐந்தாவது நிமிடத்திலேயே இந்த மாணவி எப்படி அந்த அளவு தூங்கியிருக்க முடியும்? இவன் ஏதாவது மயக்கம் வருகிறார்போல் தந்திருப்பான் என்று பேசிக் கொண்டு அவனைப் பிடித்து இரண்டு வார்த்தையாவது நாக்கைப் பிடுங்கிக் கொள்கிற மாதிரி கேட்டுவிடும் வேகத்தில் வெளியே வந்தோம். அதற்குள் மாணவியர் பேருந்தில் ஏற்றப்பட்டு இவனும் சக ஆசிரியர்களுடன் இருந்தான். இவனைப் போல் எத்தனை ஆசிரியர்களோ? வயது வந்த பெண்களை ஆண் ஆசிரியர்களை மட்டுமே நம்பி டூர் என்றும் பிக்னிக் என்றும் பெற்றோர்கள் அனுப்பக் கூடாது.

இந்த நிகழ்ச்சி நடந்து 20 நாட்களுக்கு மேலாகியும் என் ஆத்திரம் தணியாமல் இருக்கிறது. பெற்றோர்களே, ஜாக்கிரதையாக இருங்கள்.

— ஆர். பவானி

ஆஷா ராணி, கோவை.

'புட்டிங்' செய்வதற்கு கேக்கை மெலிதாக ஒரே கனத்தில் அரிவதற்காக கத்தி உபயோகப் படுத்தி அரியும் போது எவ்வளவு ஜாக்கிரதையாகச் செய்தாலும் வெவ்வேறு கனத்தில் வருகிறது. சரியானபடி அழகாக அரிய முடியவில்லை. இதற்கு ஏதாவது வழி இருந்தால் சொல்லுங்களேன்.

பதில் : கேக் சூடாக இருக்கும் போது அரிய வேண்டாம். மேலும் ஒரு சுலபமான வழி சொல்கிறேன் செய்து பாருங்கள். மிஷின் நூல்கண்டி லிருந்து சிறிது கனமாக (இரண்டு மூன்று நூல் சேர்ந்தாற்போல) கேக்கினுடைய சைஸிற்கும் சிறிது நீளமாக வெட்டிக் கொள்ளவும். இதை கேக்கைச் சுற்றிக் கொண்டு மறு பக்கத்தில் இழுத்து விடுங்கள். மிக அழகாக ஒரே கனத்தில் கேக் வெட்டப் பட்டிருப்பதைக் காணலாம்.

மத்தியில் ஐசிங் பூசுவதற்கும் இதைப் போல வெட்டலாம். சிறிதும் தூளாகாமல், கேக்கானது வேஸ்ட் ஆகாமல் வெட்டப்பட்டிருப்பதைக் காண லாம். ஒரே கேக்கை இரண்டு அல்லது மூன்று துண்டுகள் ஒரே மாதிரி கனத்தில் வெட்டுவதற்கும் இதைப் போல் செய்யலாம்.

மாயநாதன், கும்பகோணம்.

நான் பல ஆங்கிலப் புத்தகங்களிலும்,

# சமையலறைச் சந்தேகங்கள்!

பல சமையல் புத்தகங்களிலும் பவுண்டு, அவுன்ஸ் என்ற கணக்கில் பதார்த்தங்களின் அளவுகளை படிக்கிறேன். செய்ய வேண்டும் என்ற ஆவல் இருந்தாலும் அதன் சரியான அளவு 'கிராம்'களில் இல்லாததால் கடினமாக உள்ளது. முக்கியமாக உபயோகப்படுத்தும் ஒருசில பொருட்களுக்காவது 'கப்' அல்லது டேபிள் ஸ்பூன் அளவுகளில் அதாவது எவ்வளவு பவுண்டு இருந்தால் அதற்கு 'கப்' அளவு எவ்வளவு என்பதைக் கூற முடியுமா?

பதில் : உங்களுக்குச் சரியான அளவு தெரிய வேண்டுமானால் -

1 பவுண்டு – 453.6 கிராம்; 1 அவுன்ஸ் – 28.3 கிராம்

கீழ்க்காணும் அட்டவணை தங்களுக்கு உபயோகப்படலாம்.

| பொருட்கள் | பிரிட்டிஷ் முறை | சுலபமான சமையலறை அளவுகளில் (தோராயமாக) |
|---|---|---|
| 1. அரிசி | 1 பவுண்டு | 2¼ கப் |
| 2. வெண்ணெய் | 1 பவுண்டு | 2 கப் |

பதில்கள் :
எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

| | | |
|---|---|---|
| 3. மைதா | 1 பவுண்டு | 4 கப் |
| 4. பொடித்த சர்க்கரை | 1 பவுண்டு | 2¼ கப் |
| 5. பருப்பு வகைகள் (துவரம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு போன்றவை) | 1 பவுண்டு | 2 கப் |

| | | |
|---|---|---|
| 1. பொடித்த சர்க்கரை | 7 அவுன்சு | 1 கப் |
| 2. உலர்ந்த தேங்காய்ப் பொடி | 2½ அவுன்சு | 1 கப் |
| 3. பிரட் தூள் | 2 அவுன்சு | 1 கப் |
| 4. சர்க்கரை | 1 அவுன்சு | 1 டேபிள் ஸ்பூன் |
| 5. வெண்ணெய் | 1/2 அவுன்சு | 1 டேபிள் ஸ்பூன் (தலை தட்டி) |
| 6. மைதா | 6 அவுன்சு | 1¼ கப் |
| 7. சர்க்கரை | 10 அவுன்சு | 1¼ கப் |
| 8. உருக்கிய நெய் | 10 அவுன்சு | 1¼ கப் |

**ராதா முருகன், பெங்களூர்.**

**இந்த மாதம் எங்கள் மாதர் சங்கத்தில் 'சாலட் போட்டி' நடைபெற்றது. இதில் தயிர் சேர்த்துச் செய்த காய்கறி கலவைக்கு முதல் பரிசும், பழவகைகள் கலந்த தயிர்ப் பச்சடிக்கு இரண்டாம் பரிசும், மக்காச்சோளம், பழம் சேர்த்த கலவைக்கு மூன்றாம் பரிசும் வழங்கப்பட்டது. 'கஸ்டர்ட் அடிப்படையில்' உள்ள பழக்கலவை 'சாலட்' வகை அல்ல என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்படவில்லை. 'மக்ரோனி சாலட்'டில் மாவுச்சத்[illegible]கம் என்று ஒதுக்கி விட்டார். 'சாலட்' [illegible] எது எது இருக்க வேண்டும், கூடாது. தயவு செய்து இதற்குப் பதில் கூறவும்.**

பதில் : தங்களுடைய இந்தக் கேள்வி நியாயமானதே. பல தடவை ஹோட்டல்களில் பாலாடை நிறையச் சேர்த்து 'சாலட்' பரிமாறு வதைப் பார்த்து நானும் ஆதங்கப்பட்டிருக்கிறேன். இதற்கென்று தனியாக 'விதிமுறைகள்' என்று உள்ளதா அதை அனைவரும் கடைப்பிடிக்கிறார்களா? என்றெல்லாம் நாம் பார்க்க இயலாது. ஆனால் 'ஜட்ஜ்' ஆக வருபவர்களுடைய கருத்தை ஏற்றுக் கொண்டே ஆக வேண்டும். மேலும் போட்டியை நடத்துபவர்கள் ஏதாவது விதிமுறைகள் கூறியிருந்தால் கடைப்பிடிக்க வேண்டியது அவசியம்.

பொதுவாக 'சாலட்' என்றால் பச்சைக் காய்கறிகள் (ஒருசில வகை வேகவைத்தும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவது உண்டு) மற்றும் பழங்கள் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. தயிர் கலந்த கலவை ஒப்புக் கொள்ளப்படுகிறது ஆனால் 'கஸ்டர்டு' சேர்த்தால் அது 'டெஸர்ட்' வகை போல ஆகிவிடும்.

முடிந்தவரை நாங்கள் ருசிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தாலும் ஓரளவு எல்லா வகை சத்துக்களும் அடங்கியுள்ளதா என்று பார்ப்பது வழக்கம். அதே நேரம் அதிக கொழுப்புச் சத்து இல்லாமல் இருந்தால்தான் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. உலர் பருப்பு வகைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. சிறிதளவே சேர்த்தாலும் அதில் புரதச்சத்து உள்ளதால் வைட்டமின் சத்துக்களோடு சேர்ந்து கிடைக்கிறது. மக்ரோனி பற்றி கூறியுள்ளீர்கள். அதோடு, காய்கறிகள் சேர்த்து செய்திருந்தால் இன்னமும் அதிக மதிப்பீடு கிடைத்திருக்கலாம். மேலும், 'பனீர்' மற்றும் 'சீஸ்' கூட 'சாலட்' வகைகளில் சேர்க்கப்படுகிறது.

பொதுவாக 'சாலட்' சாப்பிடும் போது அதிக நார்ச்சத்து, வைட்டமின், மினரல் சத்துக்கள் உடலிற்குக் கிடைக்கிறது. ஆரோக்கியத்திற்காக மட்டுமே செய்யப்பட்டு உண்ணும் முறை இப்போது குறைந்து ருசிக்கு மட்டுமே அதிக முக்கியத்துவம் வந்து விட்டது. நீங்கள் வீட்டில் தினப்படி செய்யும் போது முடிந்தவரை இயற்கையான எலுமிச்சை ஜூஸ் அல்லது கடைந்த தயிர் சேர்த்த 'சாலட்' வகைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தால் உடலிற்கு நல்லது.

**கே. வாணி, திருட்டிணகிரி.**

**மேடம், நாங்கள் மாவடு செய்தால் காய் மிகவும் மெத்தென்று ஆகிவிடுகிறது. மேலே வெள்ளையாக தட்டை கட்டினாற்போல் ஆகிவிடுகிறது. இதைப் போல ஆகாமலிருக்க ஏதாவது ப்ரிசர்வேடிவ் சேர்க்க இயலுமா? சரியான முறை கூறவும்.**

பதில் : இக் கேள்வியைப் பலரும் பல இடங்களில் கேட்டுக் கொண்டே இருக்கிறார்

---

சாம்பார் நன்றாகக் கொதித்து இறக்கியதும், அதில் ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயையும், கருவேப்பிலையையும் போட்டு மூடி வைக்கவும். பரிமாறும் பொழுது அதிக வாசனையுடன் இருக்கும்.

— ஜெயசுதா ஷங்கர்.



கள். நாங்கள் செய்யும் முறையைக் கூறுகிறேன். செய்து பார்க்கவும். முடிந்தவரை செயற்கை 'ப்ரிசர்வேடிவ்' தவிர்க்கலாம். முடியாத போது சிறிதளவு 'சோடியம் பென்சோயேட்' (ஒரு படிக்கு 1/4 டீஸ்பூன் வீதம்) சேர்க்கலாம்.

உப்பை நேரடியாக காயில் சேர்க்கும் போது காயின் உள்ளே இருக்கும் தண்ணீர் முழுவதும் வெளிவந்து விடுவதால் காய் மிகவும் சுருங்கி விடுகிறது. 6 தம்ளர் மாவடு எடுத்துக் கொண்டால் அதற்கு 1 தம்ளர் கல் உப்பு அளந்து தனியே வைக்கவும். சிகப்பு மிளகாய் வற்றல் 1 தம்ளர், 1 டீஸ்பூன் கடுகு, 1 டீஸ்பூன் மஞ்சள், 3 டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய்.

விளக்கெண்ணையோடு மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கலந்து, கழுவி துடைத்து வைத்துள்ள மாவடுவில் பிசிறி விடவும். கல் உப்பை மிக்ஸியில் பொடித்து அதில் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்கவும். உப்பு கரைந்ததும் இறக்கி வைத்து நன்றாக ஆற விடவும். வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதை மாவடுவில் சேர்த்து பாட்டிலில் போட்டுக் குலுக்கி விடவும். அதிக அளவு செய்வதானால் உலர்ந்த, ஈரமில்லாத பாட்டிலில் முதலில் சிறிதளவு மாவடு அதன் மேல் சிறிது உப்பு நீர் என்று மாற்றி, மாற்றி சேர்க்கவும். இரண்டு நாட்களில் நன்றாகத் தண்ணீர் விட்டு வரும். அவ்வப்போது குலுக்கி விடவும்.

மூன்றாவது நாள் கடுகையும், மிளகாயையும் வெய்யிலில் வைத்துப் பொடி செய்யவும். அதோடு இந்த உப்பு நீர் சிறிது சேர்த்து விழுதாக அரைத்து மாவடுவில் கலந்து விடவும். நன்றாகக் கலந்து விட்டு மூடிவைக்கவும். தினமும் ஒரு தடவை கலந்து விடவும். தினமும் 1 மணி நேரம் வீதம் நான்கு நாட்களுக்கு பாட்டிலோடு வெய்யிலில் வைக்கலாம். இவ்வாறு செய்தால் தாங்கள் கூறியுள்ள பிரச்னைகள் எதுவும் வருவதில்லை. மாவடு 'கடுக்'கென்று நன்றாக உள்ளது.

**என். ஸ்ரீதர், ஆழ்வார்ப்பேட்டை.**

**பப்பாளி சாப்பிடுவது உடலிற்கு நல்லது என்று கூறுகிறார்களே, அதில் என்னென்ன சத்துக்கள் உள்ளது? சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் பப்பாளிப் பழம் சாப்பிடலாமா?**

**பதில் :** பப்பாளிப்பழம், பப்பாளிக்காய் இரண்டுமே உடலிற்கு மிகுந்த நன்மை பயக்கும் சத்துக்களை உடையது. இதில் புரதச்சத்து, பாஸ்பரஸ், கால்சியம், இரும்புச்சத்து, வைட்டமின் 'ஏ' மற்றும் 'சி' சத்துக்கள் உள்ளன. பப்பாளிக்காயில் காணப்படும் 'பேப்பெய்ன்' இறைச்சி போன்ற புரதம் நிறைந்த உணவோடு சேர்த்து சமைக்கும் போது இறைச்சி சீக்கிரமாக வேகவும், ஜீரணமாகவும் உபயோகப்படுகிறது. சிறந்த அளவு நார்ச்சத்து உள்ளதால் மலச் சிக்கல் வராமல் தடுக்கிறது.

சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்களுக்கு எல்லாப் பழங்களையும் போலத்தான் இதிலும் இனிப்புச் சத்து உள்ளது. என்றாவது ஒருநாள் சிறிதளவு சாப்பிடலாம். தினசரி சாப்பிடுவதானால் 'பப்பாளிக்காய்' தான் நல்லது. கூட்டு, பொரியல், தயிர்ப்பச்சடி போன்று பல வகைகள் செய்து சாப்பிடலாம்.

**சிவகாமி ராமநாதன், கரூர்.**

**எண்ணெய் அதிகம் இல்லாமலும் அதே நேரம் சத்துள்ளதாகவும், எல்லோரும் விரும்பக்கூடியதாகவும் ஒரு சாயந்திர நேர டிபன் சொல்லுங்களேன்?**

**பதில் :** கனமாக உள்ள, சுடக்கூடிய உளுந்து அப்பளத்தை (மிளகு சேர்த்தது) நான்காக முக்கோணமாக வெட்டி அடுப்பில் சுட்டு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நான் கீழே கொடுக்கும் முறைப்படி இரண்டு வகை சட்னி செய்து கொள்ளுங்கள். சாலட் போல செய்ய பச்சைக் காய்கறிகள் கீழ்க்காணும் குறிப்பின்படி தயாரித்துக் கொள்ளவும்.

சுட்ட அப்பளத்தை எடுத்துக் கொண்டு ஒரு அப்பளத்தின் மேல் சிகப்பு சட்னி, மற்றொரு அப்பளத்தின் மேல் பச்சை சட்னி பூசவும். மத்தியில் குறிப்பிட்டுள்ள 'சாலட்' வைத்து உடனே பரிமாறவும். காரம் சேர்க்காத 'தட்டை' செய்து அதை உபயோகப்படுத்தியும் இதைப் போல செய்யலாம். மிக ருசியாக இருக்கும்.

**சிகப்பு சட்னி :** சிறிய எலுமிச்சையளவு புளியுடன் 15 நீள சிகப்பு மிளகாயை ஊற வைக்கவும். அதோடு சுவைக்கேற்ப உப்பு, சிறிது வெல்லம், 2 டேபிள் ஸ்பூன் பொட்டுக் கடலை சேர்த்து கெட்டியான விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

**பச்சை சட்னி :** உருவிய புதினா 1 கட்டு, கொத்துமல்லித் தழை – 1கட்டு, பச்சை மிளகாய் – 3, கிளி மூக்கு மாங்காயில் பாதி துருவி ருசிக்கேற்ப உப்பு சேர்த்து எல்லாவற்றையும் கெட்டியான விழுதாக அரைக்கவும்.

**காய்கறி சாலட் :** துருவிய கேரட், மாங்காய், வெள்ளரிக்காய் இதோடு மிகப் பொடியாக அரிந்த வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து, உப்பு, பச்சை மிளகாய் விழுது சேர்த்து எலுமிச்சை ஜூஸ் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

தட்டை அல்லது சுட்ட அப்பளத்திற்கு மத்தியில் குறிப்பிட்டபடி வைத்து 'சான்ட்விச்' போல சாயந்திர டிபனுக்குப் பரிமாறலாம்.

**வறுத்த எள்ளுப் பொடி, வேர்க்கடலைப் பொடியை 'ஸ்டப்டு' காய் செய்யும் போது மசாலாவுடன் சேர்க்க சுவைகூடும்.**
**– வி. விஜயலட்சுமி**



# 'டூயட்' பாடினால் கூட பிடிக்காது!

டாக்டர் ரமேஷ் பாபு - எனது இரண்டு கைகளையும் உடம்போடு சேர்த்துக் கட்டி - கழுத்துக்கும் இரு கைகளுக்கும் X மாதிரி ஒரு தூளி கட்டி, வலி தெரியாமல் இருக்க மாத்திரைகளையும் கொடுத்து என்னை வீட்டுக்கு அனுப்பி வைக்க...

என் தம்பி மனைவி கல்யாணி, எனக்கு ஆரத்தி சுற்றி வரவேற்காததுதான் பாக்கி. சுமார் ஆறு வாரங்களுக்கு பல் துலக்கி, குளிப்பாட்டி, மற்ற விவகாரங்களை எல்லாம் அசிங்கம் பார்க்காமல் செய்து... சாப்பாடு ஊட்டி... படுக்கையில் மல்லாந்தே தூங்கி, எழும் போது யாராவது வந்து அப்படியே தலையணையோடு தூக்கி விட... அந்தந்த அறைக்குப் போகும் போது கையில் ஒரு குச்சி... ஃபேன், லைட் சுவிட்சைப் போடவும் அணைக்கவும்...



அது ஒரு மாதிரி வாழ்க்கைங்க. சொன்னாப் புரியாது. தலையை அரிக்கும். மூக்கிலே, முதுகுலே எங்கேயோ நமைச்சல் எடுக்கும்...

"ஏய் பிரசன்னா... இங்கே கொஞ்சம் சொறிஞ்சு விடேன். இந்தப் பக்கம் இல்லே... இன்னும் கொஞ்சம் மேல.. அடடா... ரொம்ப மேல போயிட்டா. அப்படியே இடதுபக்கம் வா..."

என்னைத் தாண்டி ஒரு ஈ எறும்பு போகக் கூடாது. எல்லாரிடமும் வேலை வாங்குவேன்.

நடுவில் அப்பொழுதுதான் தெலுங்கு மெகா சீரியல் 'ஜனனி' அதற்கு திரைக்கதை.. தொடர் கதை... நாவல்... ஒவ்வொருத்தரும் ஷிப்ட் போட்டுக் கொண்டு செய்தார்கள்..

தொடர்கதையை என் தங்கை ஜெயந்தியும், அவள் பெண் கிருத்திகாவும் வந்து எழுதித் தர - மற்ற நாவல், 'அன்புடன் அந்தரங்கம்' இத்யாதிகளை என் தம்பி மனைவி கல்யாணி அவ்வப்பொழுது சமையல் வேலைகளுக்கு நடுவில் கிடைக்கிற நேரங்களில் எல்லாம் எழுத... எனது காரியதரிசியும், நல்ல நண்பருமான சர்ச்சில் பாண்டியன் மெகாத் தொடர் - திரைக்கதையை மகாப் பொறுமையுடன் எழுத.. நான் எல்லோருக்கும் டிக்டேட் செய்து கொண்டு, அவ்வப்பொழுது வலிக்கும் போது சத்தமாய்ப் பாட்டு பாடிக் கொண்டிருந்தேன்.

ஆமாம்.. எனக்கு உடம்பு சரியில்லாவிட்டால், சங்கீதத்துக்குத் தலைவலி வந்து விடும். என்னைப் பார்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு ஏக தேசத்தில் இரண்டு தண்டனைகள்...

என்னைக் கவனிப்பது மட்டுமின்றி - என் பாட்டைப் பொறுமையுடன் சகித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம்.

நடுநடுவே self analysis நடக்கும்.

அடடா... எழுபது, எண்பது வயசில் கூட ஒவ்வொரு பாட்டி 'ஜிங்'கென்று இருக்கிறார்களே... நமக்கு மட்டும் ஏனிப்படி.

இதுபோன்ற சந்தேகங்களுக்கெல்லாம் டாக்டர் ரமேஷ் பாபுதான் என் கேள்விகளுக்குப் பொறுமையுடன் பதிலளிப்பார்...

"ஏன் டாக்டர், இந்த எலும்பு பிஸ்கட் மாதிரி சாஃப்ட் ஆகுது எதனாலே?"

"இதுக்குப் பேரு Osteo Porosis சாதாரணமா உடலுழைப்பு அதிகம் இருக்கறவங்களுக்கு இது வராது. ஆண்களை விட பெண்களுக்குத்தான் இது அதிகம் வரும். காரணம், ஒரு ஆம்பிளையோட உடல் உழைப்புக்கும் பெண்ணோட உழைப்புக்கும் நிறைய வித்தியாசம் இருக்கு. அதனால அவங்களுக்கு 25% வர வாய்ப்பு இருக்குன்னா லேடீஸுக்கு 75% அதிகமா வாய்ப்பு இருக்கு..."

மனசுக்குள் இன்னொரு அனு.. பள்ளிக்கூட நாட்களில் கூட, விளையாட்டு வகுப்புகளை 'கட்' அடித்து விட்டு, கவிதை எழுதுவதும், படம் வரைவதுமாய் மேஜை நாற்காலியோடு அழுந்த உட்கார்ந்திருந்த அனு...

'ஏய், அப்பவே நீ கொஞ்சம் உடம்பை அசைச்சிருக்கலாம்...'

இப்படி நான் அவள் கன்னத்தில் இடிக்க - அவள் கொஞ்சம் கூட அலட்டிக் கொள்ளாமல் பதிலளித்தாள்.

'ஆமா போ... அதை இப்ப வந்து சொல்லு!'

நான் மறுபடியும் கே.பி. சுந்தராம்பாள் மாதிரி, 'என்ன, என்ன' பாணியில் டாக்டரிடம் கேள்விக் கணைகளைத் தொடுத்தேன்.

"இப்பத்தானே லேடீஸுக்கு உட



வேண்டும் என்று நினைப்பேன். ஆனால் ஒரு நாளைப் போல அதற்கு ஏதாவது ஒரு தடங்கல் வந்து விடும். அப்படி எதுவும் தடங்கலே இல்லாவிட்டால் முதல் நாள் இரவே - மறுநாள் காலைக்கான தடங்கலை நானே ஏற்பாடு செய்து வைத்து விட்டுத்தான் படுக்கப் போவேன். (இதையெல்லாம் டாக்டரிடம் சொல்லி, இன்னமும் சிறுமைப்பட்டுக் கொள்ள வேண்டுமா) ஆதலால், எனக்கு நானே சமாதானமாய், அடுத்த 'என்ன'வைப் போட்டேன்.

''ஆமா... இப்ப எல்லாமே ப்ரெயின் வொர்க் ஆகப் போச்சு. கம்ப்யூட்டர் - எழுத்துன்னு ஒரு நாளைக்கு சேர்ந்தாப்பல 13 - 14 மணி நேரம் கம்ப்யூட்டர் முன்னாடி உட்கார்றவ தன் வேலையை விட்டுட்டு எக்ஸர்சைஸ் பண்ண முடியுமா என்ன?''

டாக்டர் சிரித்தார்.

''இதெல்லாம் நமக்கு நாமே சொல்லிக்கிற சால்ஜாப்பு. இப்ப நான் உங்களைக் கேட்கறேன்... சின்ன வயசுல ஸ்போர்ட்ஸ்லே கலந்துக்கற வழக்கம் உண்டா?''

''உம்... ஒரேயொரு தடவை - என் பேரையும், என் வகுப்புத் தோழி லட்சுமி பேரையும் (இவ, புகழ்பெற்ற டென்னிஸ் கிருஷ்ணனின் தங்கை) லெமன் அண்ட் ஸ்பூன்லே சேர்த்துட்டாங்க. போட்டி ஆரம்பமாகி, முடிஞ்சு - வின்னர் - ரன்னர் எல்லாம் கூட அறிவிச்சுட்டாங்க. ஏன், எல்லாப் போட்டியும் முடிஞ்சு, மைதானமே காலி... நாங்க ரெண்டு பேர் மட்டும் ஸ்பூன்லே லெமனை எடுத்துட்டு நிதானமா வந்தோம். இப்படியொரு அவஸ்தை நமக்கு அவசியமா "லட்சுமி"ன்னு கேட்டேன். அவளும் குண்டுதான். ஆனா அவ சிரிச்சிட்டே சொன்னா, "ஸோ வாட், முதல்லேதான் வர முடியலே. குறைஞ்சபட்சம், ஸ்பூன்லேயிருந்து லெமனை கீழே விழாமயாவது கொண்டு சேர்ப்போமே''ன்னு... முதலும் கடைசியுமா அது ஒண்ணுதான்..''

டாக்டர் 'ஓ'வெனச் சிரித்தார். பிறகு சொன்னார் :

''பிஸிகல் ஆக்டிவிடிஸ் இல்லைன்னா 35 - லுழைப்பு கம்மி. அதைக் கூட நான் முழுசா ஒத்துக்க மாட்டேன். அந்த நாளுல இப்படியொரு வியாதி இருந்ததா என்ன?''

''அப்ப பொம்பிளைங்க மாவு இடிக்கறதும், ஆட்டுக்கல்லுல அரைக்கறதும், அம்மியக் கட்டிட்டு இழுக்கறதும், வயல்காட்டுல வேலைக்குப் போறதுமா நிறைய உழைச்சாங்கம்மா... இந்தக் காலத்துல அப்படி உழைக்கறதில்லே... அதே சமயம் அந்த நாளுல சராசரி மனித ஆயுசு 50 அல்லது 60க்கு மேல இல்லே. இப்ப விஞ்ஞானம் வளர்ந்துடுச்சு. 70 - 80 எல்லாம் சர்வ சாதாரணம். இப்ப உயிரோட இருக்கணும்னு ஆசைப்படறாங்க. ஆனா, உடம்பை அசைக்க மாட்டேங்கறாங்க. ஆனாலும் இந்தத் தலைமுறையில பெண்களுக்குத் தங்களோட உடம்பை நல்லா வச்சுக்கணும்கற எண்ணமெல்லாம் வந்திருக்கு. ஏரோபிக்ஸ், ஜிம் இதெல்லாம் பரவலா நம்ம நாட்டுலேயும் வந்திருக்கே...''

நான் தினமும் காலையில் வாக் போக

**அனுராதா ரமணன்**

40 வயசு வரைக்கும் எந்தப் பிரச்னையும் வெளியே தெரியாது. 40க்கு அப்புறம் - அதுவும் பெண்களோட மாதவிலக்கு நிற்கற சமயத்துல மெதுவா இந்த எலும்புங்க தேய ஆரம்பிக்கும். அதாவது மாதவிலக்கு நிற்கறதுக்கு சில மாதங்களுக்கு முன்னாலேயே ஆரம்பமாயிடும். ஆனா, படுவேகமாத் தேய ஆரம்பிச்சிடும். ஆண்களுக்கு பத்து - பதினஞ்சு வருஷங்களிலே 25% தேய்மானம் இருந்தா அதிகம். ஆனா பெண்களுக்கு 40 வயசுக்கு மேல ஒவ்வொரு வருஷமும் 5% அல்லது 6% தேய்ஞ்சிட்டே போகும். அதுவும் கர்ப்பப்பையை ஆபரேஷன் செஞ்சு எடுத்துட்ட லேடீஸ்ஸுக்கு இந்தப் பிரச்னை சீக்கிரமாவே..."

எனக்குள் முப்பத்தியேழு வயசு அனு... கர்ப்பப்பையில் Fibroid என்கிற தேன்கூடு போன்ற ஒருவித சமாச்சாரம் ஆரம்பமாகி, அதனால் ஏகப்பட்ட தொல்லைகளுக்கு ஆளாகி, என் அருமைக் குழந்தைகள் குடியிருந்த கோவிலை எடுத்துப் போட்டு விட்டு, அயர்ச்சியுடன் படுத்திருந்த அனு...

டாக்டர், என் முகத்தைக் கூர்ந்து பார்த்தார்.

"ஏன், நீங்களும் யூட்ரஸை எடுத்துட்டீங்களா?"

"ஆஹா" - என்றேன். வேறு என்ன செய்ய?

"எப்ப எடுத்தீங்க?"

"முப்பத்தியேழு வயசுல. இப்ப எனக்கு வயசு அம்பத்தி மூணு..."

"ஓவரிஸையும் எடுத்தாச்சா?"

இதற்கு மாத்திரம் நான் 'பளிச்'செனச் சிரித்தேன்.

"அதான் இல்லே. எனக்கு இந்த ஆபரே



**அடைக்கு மாவு அரைக்கும் பொழுது, அதைக் கொஞ்சம் கெட்டியாக அரைத்து, அதில் கேரட், வெங்காயம், இஞ்சி, கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை எல்லாவற்றையும் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, வெஜிடேபிள் உருண்டையாகப் போடலாம். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.**

**- லக்ஷ்மி தியாகராஜன்.**

ஷனை செஞ்ச டாக்டர் கனகவல்லி, எங்க அம்மாவுடைய பால்ய சினேகிதி. எனக்கு ஆபரேஷனை செஞ்சு முடிச்சிட்டு, என் அம்மாகிட்டே சொன்னாங்க. "பட்டா, உன் பொண்ணுக்கு நல்லவேளையா ஓவரீஸிலே ஒரு பிரச்னையும் இல்லே. அதனால அதை எடுக்கலை, அப்படியே விட்டுட்டேன்"னு. எங்கம்மா கூட அலுப்போடச் சொன்னா. "ஆமா போ... எடுக்கறதுதான் எடுத்தே. அதையும் சேர்த்தே எடுத்திருக்க வேண்டியதுதானே... அப்புறம், அதனாலே வேற புதுத் தொல்லை வரப் போறது"ன்னு... ஆனா, டாக்டர் சொல்லிட்டாங்க. "உன் பொண்ணு ஒரு எழுத்தாளர். அவ இன்னும் எத்தனையோ உணர்ச்சி மிகுந்த கதைகளை எல்லாம் எழுத வேண்டியிருக்கு. காதல், நகைச்சுவையின்னு. ஓவரீஸ் எடுத்துட்டா இந்த உணர்வுகள் எல்லாம் சீக்கிரமா மழுங்க ஆரம்பிச்சிடும். நான் அந்தப் பாவத்தைச் செய்யவே மாட்டேன்னு..." தீர்மானமாச் சொல்லிட்டாங்க."

டாக்டர், ரமேஷ் பாபுவின் முகத்தில் திருப்தியான புன்னகை.

"முதல்லே அந்த டாக்டரை நீங்க சுத்தி வந்து கும்பிடணும். ஓவரிஸை எடுத்துட்டா - ஹார்மோன் சுரப்பிகள் தங்களுடைய வேலையைச் சரியாச் செய்யாது. நிறைய பெண்களுக்கு இந்த Hormone Imbalanceனாலேதான் நாற்பது வயசுக்கு மேல, முகத்துல முடி வளர்றது. உடம்பு ஒரேயடியாப் பெருக்கறது, இல்லே இளைக்கறதுன்னு ஆயிடும். கோபம், எரிச்சல் அதிகமாகும். சினிமாவுல டூயட் பாடினாக் கூடப் பிடிக்காது."

"ஓ..."

நான் சமர்த்தாக அடக்கி வாசித்தேன். கைகள் கட்டப்பட்டு, மனோகரா சிவாஜி ஸ்டைலில் இருக்கும் நான், ஆஸ்பத்திரிக்கு கிளம்புவதற்கு முன்புதான் தெலுங்கு சீரியலில் ஒரு செமத்தியான லவ் சீனை டிக்டேட் செய்து விட்டு வந்திருந்தேன். அதையெல்லாம் சொல்லி, டாக்டரின் மனசுக்குள் என்னைப் பற்றி இருக்கும் 'இமேஜ்'ஜைக் குறைத்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை.

"சரி... இந்த ஆபரேஷனுக்கு அப்புறம் எப்படி உடம்பை எக்ஸர்ஸைஸ் செஞ்சு நல்லா வச்சுக்கணும். என்னவெல்லாம் சாப்பிடணும்... இதையெல்லாம் பத்தி தெரிஞ்சிட்டீங்களா..."

"ஆரம்பக் காலத்துல இருந்தே என்னைக் கவனிச்ச எல்லா டாக்டர்களும் எனக்குக் கொடுத்த ஒரேயொரு எக்ஸர்ஸைஸ் - சாப்பிட உட்கார்ந்ததும் - ரசத்துக்கு சாதம் போட வந்தா- தலையை இடதுபக்கமாவும் வலது பக்கமாவும் பலமா ஆட்டு. போதுமாகறதுதான்."

விக்கிரமாதித்தன் - வேதாளம் கதையாக

நான், டாக்டரிடம் கேள்வி கேட்பதும், அவா சளைக்காமல் பதில் சொல்வதுமாகவே ஆறு வாரங்கள் ஓடி விட..... எனது இடதுகைக்கு விடுதலை அளித்தார்கள்.

நான், ஒரு பல்லி சுவரில் ஊர்வது போல - மெள்ள மெள்ள விரலை நகர்த்தி, குச்சியில் லாமல் சுவிட்ச் போர்டைத் தொடுகிற அள வுக்குத் தேறி விட்டேன்.

அப்புறமும் சும்மாவாச்சும் தம்பி வீட்டில் உட்கார்ந்து வியாதி கொண்டாடப் பிடிக்க வில்லை. என் வீட்டுக்கு வந்து விட்டேன். இதில் எனக்கு ஒரு பெரிய நன்மை..

சாதாரணமாய் டீ.வி.யைப் பார்த்துக் கொண்டே கையை நீட்டி; மடக்கி, பயிற்சி செய்தால் - பத்து முறை செய்வதற்குள்ளேயே என்னமோ மலையைப் புரட்டி விட்டாற்போல ஓய்வெடுக்கத் தோன்றும்.

என் வீட்டில் நான் தனி மனுஷி.. குளிப் பாட்டி, உடை உடுத்தி, தலை சீவுவதை என்னு டைய வேலைக்காரப் பெண் அம்மு செய்து விடுவாள். சமையல், பூஜை, ஃபிரிஜ்ஜைத் துடைப்பது, வீட்டைக் கொஞ்சம் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது, டெலிபோன் வந்தால் எடுத்துப் பேசுவது.. இதெல்லாம் இடதுகையி னால்தான். வலது கைக்கு ஒரு கவசம் மாட்டி உடம்போடு பெல்ட் போட்டு கட்டியிருக்கும்.

இந்தக் கட்டோடு ஒரு வாரப் பத்திரிகைக் காக சங்கீத சீசனில் - இசை, நாட்டிய விமரி சனத்துக்காக ஒரு கச்சேரி விடாமல் போய் வந்தேன்.

இடதுகையால் தாளம் போட்டு, இடது கையாலேயே சபா கேன்டீன்களில் ரவா தோசையும், போண்டாவும் சாப்பிட்டு... எதற் காக எது குறைந்து விடப் போகிறது...

என்ன... பார்க்கிறவர்கள் ஒரு மாதிரி பார்ப் பார்கள். கிட்ட வந்து கேட்டால், டாக்டர் ரமேஷ் பாபுவிடம் டியூஷன் படித்திருந்த Osteo Porosis பற்றி ஒரு குட்டி லெக்சர் அடிப்பேன். அவர்களுக்கு ஏண்டா கேட்டோம் என்று ஆகிவிடும்.

சரி.. அவரது மீதி அறிவுரைகளையும் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டாமா?

1. நிறைய பெண்கள் - இது போல கர்ப்ப கிருஹத்தை எடுத்துப் போட்டவர்கள் - ஆரம் பத்தில் எல்லாம் கவனிக்காமல் இருந்து விட்டு, அப்புறம் முதுகு வலி, உடம்பு வலி, களைப்பு இதெல்லாம் வந்த பிறகுதான் டாக்டரைத் தேடி வருகிறார்கள்.

2. இப்படி வருபவர்களை எக்ஸ்ரே எடுத் துப் பார்த்தாலும் எலும்புத் தேய்மானம் அவ்வளவாகத் தெரியாது. 30% பாதித்த பிறகு தான் எலும்பின் அடர்த்தி குறைந்து, மெலியத் தொடங்கும். அதற்கு முன் எலும்பு - அடர்த்தி



***பால் பாயஸம் செய்யும் பொழுது சாதா அரிசிக்குப் பதில் பாஸ்மதி அரிசி சேர்த்து செய்து பாருங்கள். பாயஸம் மணம் வீட்டையே நிரப்பும்.***

– பாலா

யாக இருப்பது போலத் தோற்றமளித்தாலும் - வெறும் தக்கை மாதிரி 'மெத்'தென ஆகிவிடும். அதாவது இவர்கள் எல்லாம் Bone less chickens!

3. ஹார்மோன் இழப்பை இன்றைக்கு வெகு சுலபமாய் சரிகட்ட முடியும். சாதாரணமா ஒரு சதுரமான ஹார்மோன் 'பேட்ச்' ஒட்டினாலே போதும். ஊசியெல்லாம் எதுவும் வேண்டாம்!

4. அந்த நாளில் 15 வயசுக்கு ஒரு பெண் பூப்படையும் போது, அவளுக்கு எள், வெல்லம் கலந்த உணவைக் கொடுப்பார்கள். எலும்பு, இடுப்பு பலமாக இருக்க... ஓய்வு கிடைத்தது. இப்போது அதெல்லாம் முடியாது. பாடம், பரீட்சை, பள்ளிக்கூடம்...

5. மேலும் தற்காலப் பெண்கள் டீ.வி.யில் வரும் பெண்கள், மாடல்கள், அழகிப் போட் டிக்கு வரும் யுவதிகளைப் பார்த்து, தாங்களும் துடியிடையாக, கொடி போல இருந்தால்தான் அழகு என்று அநியாயத்துக்கு பட்டினி போடு கிறார்கள். மேலைநாடுகளில் வாய்க்குப் பிடித்த பண்டத்தைச் சாப்பிட்டு விட்டு, உடனே வாயில் விரலை விட்டு வாந்தியே எடுப்பார் களாம். அத்தனை வெறி இளைப்பதில். இங்கே யும் இதுபோன்ற மேனியா வந்து விட்டது. இந்த மாதிரி சாப்பிடுவதையும் சாப்பிட்டு - வெளியேயும் கொண்டு வரும் 'உள்ளே - வெளியே' ஆட்டத்துக்குப் பெயர் Anorexia Nervosaவாம்! பிற்காலத்தில் எலும்புத் தேய் வுக்கு இதெல்லாம் காரணமாம்.... (எதுக்குப்பா அவஸ்தை? உடம்புக்குத் தேவையானதை அளவோடு சாப்பிட்டு விட்டு, 'கம்'மென இருப்பதை விட்டு....)

6. முதல்லே நம்ம உடம்பை - நாமதான் பார்த்துக்கணும்கற விழிப்புணர்வு வரணும். வயசானதுக்குப் பிறகு (என்னை மாதிரி ரெண்டுங்கெட்டான் வயசுகளுக்கும் சேர்த்துத் தான்) காலையில மெனக்கெட்டு எழுந்து போய் பாத்ரூம்லேயோ, கிணத்தடியிலேயோ விழுந்து - இடுப்பு எலும்பு, தொடை எலும்புன்னு

# தனியானதோர்
# வீடு வாங்கி வந்தேன்.

**Sreevatsa Hill View**

KOVAIPUDUR

# ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

**சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்:** செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் ) சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

**ணற்ற டிசைன்கள்:** ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய ன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

**சல் இல்லாத சொர்க்கம்:** 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே ண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டை சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக ]. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

**சிறந்த பாதுகாப்பு:** அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் காப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

**ன இட அமைப்பு:** பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் மந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் விற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

**ணி நேர குடிநீர் வசதி:** ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி 'க்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

**ழுது போக்கு அம்சங்கள்:** தினமும் மாலைகளில், விடுமுறை நாட்களில் ]தாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், ந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் மக்கப்படவுள்ளன.

**பிங் வசதி:** ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் மிக விரைவில் பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட உள்ளது.

சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது
த்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள்.
த்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

ட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி,
ம் ஹோம் பைனான்ஸ் லிமிடெட், எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ்,
பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட், மற்றும் பி ஓ பி ஹவுசிங் பைனான்ஸ் லிமிடெட்,
ப நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.

SREEVATSA HILL VIEW-LOCATION PLAN

Anugrah 2890

**Visit us at: www.sreevatsa.com**

ம: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 42, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ்: SRIVATSACO, Email: Sreevatsa@eth.net. / Sreevatsacbe@vsnl.com
னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 6224067. Email:Sreevatsa@vsnl.com **மும்பாய்:** திரு. ஜி. ஜி. பரதன், 'ட் எக்ஸிம் (இந்தியா) லிமிடெட், ப்ளாட் எண் 37, 1 திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம், 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பாய் 1, இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5570025 (வீடு).

முறிஞ்சு போய் வருவாங்க. அவங்களோட குழந்தைகளுக்கு எரிச்சலாய் வரும். 'கிழத்துக்கு இத்தனை சீக்கிரமே எழுந்து என்ன பண்ணனுமாம்?' – இப்படி எரிஞ்சு விழுவாங்க. அப்படி, பெத்தவங்களைத் திட்டற குழந்தைகளுக்கு ஒரு வார்த்தை... 70 – 75 வயசுல பாத்ரூம்லே வழுக்கி அவங்க விழல்லேங்க... ஏற்கெனவே உள்ளே இருக்கற எலும்பு தேய்ஞ்சு சத்தம் போடாம விட்டுட்டிருக்கும். அன்னிக்கு அது சுத்தமா பற்றறுத்து போயிருக்கும். அதனாலத்தான் அவங்க விழறாங்க...

7. வயசான காலத்துல, பெண்ணும் பையனும் இப்படி சறுக்கி விழுந்து எலும்பை உடைச்சுக்கற பெத்தவங்களைக் கரிச்சுக் கொட்டறதுக்குக் காரணம் – இந்த மாதிரி ஆகிட்டா– மருத்துவ செலவு அதிகமாகும். ஆபரேஷன் அது இதுன்னு இழுத்துட்டுப் போகும். மேலும் அதுக்கு அப்புறமாவும் இவங்களை யார் கவனிச்சுக்கறதுங்கறது பெரிய தலைவலி... அதனால, வரும் முன்னாலே காத்துக்குங்க. வந்ததுக்கு அப்புறம், 'யாரும் என்னை சரியாக் கவனிக்கலே'யின்னு புலம்பாதீங்க...

8. கர்ப்பப்பை கோளாறுன்னா – ஆபரேஷன் அவசியம் தேவையா இல்லே வேறவிதமா சமாளிக்க முடியுமான்னு பாருங்க. அதை விட்டுட்டு, பேரீச்சம்பழக்காரர்கிட்ட ஓட்டை வண்டியத் தள்ளி விடற மாதிரி வயித்துக்குள்ள அவசியம் இருக்க வேண்டிய ஓவரீஸ் அது இதுன்னு எல்லாத்தையும் அறுத்து எடுக்கச் சொல்லிடாதீங்க.

9. வயசாச்சுன்னா – ஒரு ஓரமா உட்கார்ந்து டீவி பார்க்கறது – இல்லே – யார் தலையை யாவது உருட்டறதுன்னு இல்லாம கொஞ்சம் உடம்பை வளைச்சு சின்னச் சின்னது எக்ஸர் ஸைஸ் செய்."

டாக்டர் ரமேஷ் பாபு சொல்லிக் கொண்டே போக – நான் குறுக்கே புகுந்து, 'டாக்டர்' உங்க ஆலோசனைகளுக்கு நடுவுல நானும் ஒரு பாரா சேர்த்துக்கலாமா' என்று அனுமதி கேட்டேன்.

"என்னம்மா?"

"அதாவது – என்னை மாதிரி எழுத்தாளர்களோ, சமூக சேவகிகளோ – இல்லே அரசியல் சம்பந்தப்பட்டவங்களோ – எங்கேயாவது 'விழா நடக்கப் போறது. நீங்கதான் வந்து தலைமைதாங்கணும்'னு வற்புறுத்தி கூப்பிட்டா– உடனே, காலுல செருப்பை மாட்டிட்டுக் கிளம்பிடாதீங்க. விழா நடக்கப் போற இடம், தரை எல்லாம் பக்காவா இருக்கா... இல்லே, இன்னிக்கு தரையில கார்பெட் விரிச்சு, மேலே ஷாமியானா போட்டுட்டு, நாளைக்கே பிரிச்சு எடுத்துட்டுப் போற இடமான்னு விசாரியுங்க. தப்பு ஒண்ணுமில்லே.

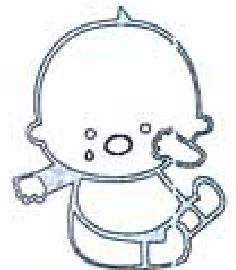
ஏதாவது சபா, கட்டிடம் என்றால் ஓ.கே. இது மாதிரி தொத்தல தரையில - ஏற்கெனவே தொத்தலா இருக்கற நீங்க போய் விழுந்து வச்சிங்கன்னா.... ஏதோ, ஆஸ்பத்திரியில வேணுமானா சேர்ப்பாங்க. அப்புறம் நாமதான் ஆறேழு மாசத்துக்கு அவஸ்தைப்படணும். எப்படியிருக்கீங்கன்னு ஒரு வார்த்தை விசாரிக்க மாட்டாங்க. அவங்களைச் சொல்லிக் குத்தமில்லே. அவங்க கவலை அவங்களுக்கு. இதுக்கும் மேலே போய் – அமெரிக்கா மாதிரி நாம நஷ்டஈடு எல்லாம் கேட்க முடியாது. கேட்டா – பதில் சொல்ல யாருமே இருக்க மாட்டாங்க. அவங்க – இவங்களைக் காட்டுவாங்க. இவங்க – இன்னொருத்தரைக் காட்டுவாங்க. கமிட்டி மீட்டிங் போட்டு,

"அந்தம்மா தடுக்கி விழுந்தாங்கன்னா அதுக்கு நாம எப்படி பொறுப்பாக முடியும்? இவங்களை விடவும் வயசானவங்க எல்லாம் வரல்லையா... நான் அப்பவே நினைச்சேன்; புடவைய ரொம்பவும் தழையத் தழையக் கட்டியிருந்தாங்க. இவ்வளவு மோசமான உடம்புன்னா எதுக்கு வரணும்..."

---

இட்லி தோசைக்கு வைத்த சட்னி + சாம்பார் தீர்ந்து விட்டது. திடீரென வந்த தோழியின் குழந்தை இட்லிக்குச் சட்னி வேண்டும் என ஒரே பிடிவாதம். உடன் நான் வீட்டில் இருந்த சில்லி சாஸ் சிறிது எடுத்து ஒரு கிண்ணத்தில் விட்டு, அதில் சிறிது கெட்டியான மோர் விட்டுக் கலக்கி சட்னி தயார் என்றேன். தோழியும் அவள் குழந்தையிடம், "உனக்காக ஆன்ட்டி உனக்குப் பிடித்த மேரா சட்னி செய்திருக்கிறார்கள்" எனக் கூற குழந்தை நொடியில் இட்லியைக் காலி செய்து விட்டது. (இந்த ஊர் மொழியில் மேரா என்றால் சிகப்பு என்று பெயர்). குழந்தை மட்டும் அல்ல, தோழியும் கூட சட்னி ஏ-ஒன் எனப் பாராட்டினார்.

– பாலா இராஜேந்திரன்.
(இந்தோனேஷியா)



இப்படித்தான் பேசுவார்கள். உரலுக்கு ஒரு பக்கம் இடி... மத்தளத்துக்கு இரண்டு பக்கமும் இடியின்னு நாமதான் வீட்டுலேயும் - வெளியிலேயும் இடி படுவோம். ஸோ, வி.ஐ.பி. லேடீஸ்... ஜாக்கிரதை. உங்க உடம்பு... உங்க கை கால்தான் முக்கியம். மத்ததெல்லாம் அப்புறம்!

**டா**க்டர் ரமேஷ் பாபு - யு.கே.யிலிருந்து இந்தமாதிரி நம் எலும்புகளை எண்ணுவதற்காகவே தேவகி மருத்துவமனையில் புதுசாய் -பெரிசாய் ஒரு ஆர்த்தோபீடிக் பிரிவை ஆரம்பித்திருக்கிறார்.

இவரது ஸ்பெஷாலிடியே இடுப்பு எலும்பு, முட்டி எலும்புகள் நொறுங்கி விட்டால் - சுத்தமாய் எடுத்து விட்டு வேறு ஒரு டூப்ளிகேட்டை அழகாகப் பொருத்தி விடுவதும், Arthro Scopyயும்தான். மனிதரிடம் யாரும் 'முட்டிக்காலைப் பெயர்த்து விடுவேன்' என்று விளையாட்டுக்காகக் கூடச் சொல்ல முடியாது. உடனே ஸ்பேர் பார்ட்ஸ் பொருத்தி விடுவார்.

இந்த Osteo Porosisலேயே மிகவும் மோசமான ஒரு கேஸ்...

இடுப்பு வலியினால் வெகு காலமாய் வலி தெரியாமல் இருக்க Steroid Injection போட்டுப் போட்டு உருக்குலைந்த ஒரு அம்மாள்... இவர்கள் அவரது 40 வயதில் 5 அடி 7 அங்குலம் இருந்ததாகவும் - இப்போது 4 அடி.5 அங்குலமாகி விட்டதாகவும் டாக்டர் சொன்னபோது 'திக்'கென்றாகி விட்டது.

ஆதலால்... வலியைப் பொறுக்க பழகிக் கொள்ளுங்கள். No pain killer's please...

இந்த 12 வார கை வலியினால் நிறைய வலி நிவாரணிகளைத் தின்று - லிவர் மக்கராகி - மஞ்சள் காமாலை வேறு வந்தது... அது தனிக் கதை. அப்புறம் பார்ப்போம்...

இதுபோன்ற அவஸ்தை வராமல் இருக்க ஒரே வழி... கொஞ்சம் விழிப்புணர்வு... நிறைய எக்ஸர்ஸைஸ்... நல்ல காற்று... சத்தான உணவு.

கை கால்களுக்குச் சரியான எக்ஸர்ஸைஸ் இல்லாமல், 40 வயதிலேயே எலும்பு ஒரு பக்கமும், சதை ஒரு பக்கமுமாய் 'லொட லொட'வென பழுத்த கிழவிக்கு ஆடுவது போல ஆடத் தொடங்கினால்... முதலில் விடாமல் 6 வாரங்களுக்கு தசைகளை உறுதிப்படுத்தும் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒரு வாரம் தவற விட்டாலும் மீண்டும் பழைய நிலைதான்... போதாக்குறைக்கு இப்பொழுது 6 மாதங்கள் பயிற்சி தர வேண்டியிருக்கும்...

ஓ.கே. என்னை மாதிரி ஷுகர் பாக்டரியை உடம்பிலேயே வைத்திருப்பவர்கள் ஜாக்கிரதை. சர்க்கரை - எலும்பை உருக்கும்!

ஆண்களுக்கு இடைவிடாது புகைப் பிடித்தல், மது சத்ரு!

எல்லாம் சரிதான். டாக்டர் சொல்கிற டயட்... அது என்னவென்று பார்ப்போம்...

| அசைவம் | சைவம் |
|---|---|
| கடல் உணவுகள் (நண்டு, பிரான்ஸ்) | ராகி, சோளம் போன்ற பயறு வகைகள் |
| பால் சேர்ந்த உணவுகள் (Dairy foods) | பச்சைக் காய்கறிகள் |
| | சுண்டல்; பருப்பு, டபுள் பீன்ஸ்... |
| முட்டை வெள்ளை, பால் (நிறைய்ய) | காலிஃபிளவர், முட்டை கோஸ் |
| மீன் எண்ணெய் அல்லது Cod liver oil capsules. | பால் (நிறைய்ய) பாலாடை... பழங்கள் |

ரொம்பத்தான் நாக்கை நொட்டை விடாதீர்கள்... என்னைப் போல மல்டி சேனல் பிராப்ளம் இருந்தால் இதிலேயும் சிலவற்றை ராட்சஸத்தனமாய் நீக்கி விடுவார்கள்.

காலை வெய்யில் உடம்புக்கு நல்லது. கொஞ்ச நேரம் வெய்யில் உடம்பில் 'சுள்'ளெனப் பட நிற்கலாம்.

இருதயம், குடல், சம்பந்தமான பிரச்னை உள்ளவர்கள் (அதாங்க நம்ம கேஸ்) கொஞ்சம் டாக்டரை கலந்துட்டு டயட்டை சரி பாருங்க... ப்ளீஸ்...

அடுத்த மாதம்... இந்த கர்ப்பப்பை... சத்தம் போடாமல் சதி செய்த என் உடன்பிறந்த இனிய சத்ரு... அதைப் பற்றி விலாவாரியாக அலசலாமா?

(தொடரும்)

**புளித்த தயிரில் ரொட்டித் துண்டுகளைப் போட்டு மசித்த உருளைக்கிழங்குடன் காரம், உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து, எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் அருமையான மாலைச் சிற்றுண்டி ரெடி!**

**- ஸ்ரீவித்யா வீரராகவன்.**



# அள்ளிச் சாப்பிட்டு விட்டு, ஓடாதீர்கள்!

ஹலோ! என்ன நெஞ்செரிச்சலா?

ஜெலூசில் பாட்டில் பக்கம் கை போகிறதா?

ஒரு நிமிஷம், ஒரே யொரு நிமிஷம்.

கொஞ்சம், யோசியுங்கள்.

நீங்கள் கடைசியாக ஆகாரம் சாப்பிட்டது எப்போது? அநேகமாகக் காலி வயிறுதான் அசிடிடிக்கு முக்கியக் காரணம். எந்த அன்டாசிட் சாப்பிட்டாலும் தாற்காலிகமாக எரிச்சல் குறையுமே தவிர வியாதி குணமாகாது!



சரி, இந்த நெஞ்செரிச்சல், நெஞ்சுகரிப்பு எல்லாம் என்ன? எப்படி வருகிறது?

மேற்கத்திய நாடுகளை அதிகமாகக் 'கவர்ந்து' விட்ட இந்த வியாதி, இப்போது இந்தியாவுக்கும் பென்டியம்-3, பெப்ஸி இவைகளோடு இறக்குமதியாகி விட்டது. டெல்லி அப்போலோ ஆஸ்பத்திரி டாக்டர். சஞ்சய் சிக்கா - (கன்சல்டன்ட் டிபார்ட்மெண்ட் ஆஃப் காஸ்ட்ரோஎன்ட்ராலஜி) இதற்கு விளக்கம் தருகிறார்.

''உபாதையைக் கொடுக்கும் மேற்கத்திய உணவுப் பழக்கங்கள் பெருமளவில் இறக்குமதியாகி விட்டதே. ஜீரண உறுப்புகளின் உள் சுவரைத் தாக்கும் மசாலா, எண்ணெய், சீஸ், அதிகமாக அடங்கிய உணவுப் பண்டங்கள் (ஆங்கிலத்தில் junk food என்பார்கள்) நம் சாப்பாட்டில் அதிகமாகச் சேர்க்க ஆரம்பித்து விட்டோம். நேரங்கெட்ட நேரத்தில் சாப்பிடுவது, டின்னர், பார்ட்டி என்ற பெயரில் பாதி ராத்திரி எண்ணெய்ப் பண்டங்கள் சாப்பிட்டு விட்டு உணவு செரிப்பதற்கு முன்னாலேயே தூங்கப் போவது, நேரம் இல்லை என்று காலை உணவு எதுவும் சாப்பிடாமல் காலி



வயிறோடு ஓடுவது இவையெல்லாம் சேர்ந்து அசிடிடி, அஜீரணத்தில் கொண்டு விடுகிறது.''

இவ்வளவு போவானேன்? கரியமில வாயு (கார்பன்டை ஆக்ஸைடு) அடங்கிய கோக், பெப்ஸி முதல் எதிரி. (Dyspegsia என்றாலே கிரேக்க மொழியில் அஜீரணம் என்று பொருள்) இப்படி உணவு சரியாக ஜீரணமாகாததால் வாயுத் தொல்லை, வயிற்றுப் புரட்டல், எதிர்

ஏப்பம் (புளிச்ச ஏப்பம் என்பார்களே) எல்லாம் தோன்ற மேல் வயிற்றில் எரிச்சல், நெஞ்சு வலியும் சேர்ந்து கொண்டு பலர் இதை ஹார்ட் அட்டாக் என்று பயந்து விடுவார்கள்.

இந்த அசிடிடி தோன்ற என்ன காரணம்?

1. Heliolaactes pyroli என்ற பாக்டீரியா.
2. அதிகமாகச் சுரக்கப்படும் ஹைட்ரோக்ளோரிக் அமிலம் (உணவு ஜீரணமாக உதவும் அமிலம்)

இரண்டு வகைக்கும் அறிகுறிகளும் பரிசோதனைகளும் ஒன்றே. ஆனால் வைத்தியம் மிக வித்தியாசம்.



தவறான வைத்தியம் செய்தால், வியாதி முற்றி அல்சர் முற்றி ரத்தக்கசிவு ஏற்பட்டு அறுவை சிகிச்சை வரை போய்விடும். பல நேரம் சுரக்கும் அமிலம் உணவுக் குழாயில் மேல் நோக்கிப் பயணம் செய்து எல்லா உட்சுவர்களையும் தாக்கும்.

மேலே சொன்ன முதல் வகை அசிடிடியை குணப்படுத்துவது சுலபம். மாத்திரைகள் கொடுத்து பாக்டீரியா கிருமிகளை அழித்து விடலாம்.

இந்த இரண்டாவது வகை இருக்கிறதே அது அவ்வளவு சுலபம் இல்லை. வெறும் மருந்தால் குணமாகாது. இன்னும் சொல்லப் போனால், யாரெல்லாம் தங்களுடைய இந்தத் தொல்லைக்குக் காரணமோ அவர்களேதான் இதற்கு மருந்தும் கூட.

இதற்கு, மூன்று முக்கிய மந்திரங்கள் (!) எப்போதும் கவனத்தில் இருக்க வேண்டும்.

| காரணம் | வைத்தியம் |
|---|---|
| 1. Curry (அதாவது மசாலா எக்ஸ்ட்ரா) – | எதைச் சாப்பிட வேண்டும் |
| 2. Worry – | எப்பொழுது சாப்பிட வேண்டும் |
| 3. Hurry – | எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும் |

*1. எதைச் சாப்பிட வேண்டும்*

ஒவ்வொருவரின் உடல்வாகுக்கு ஏற்றபடி எந்த வகை உணவைச் சாப்பிட்டால் உபாதை அதிகமாகிறது, அமிலம் அதிகமாகச் சுரக்கிறது என்று அனுபவத்திலிருந்து கண்டுபிடித்து இவைகளைத் தவிர்க்க முயலுங்கள். காரம், மசாலா, எண்ணெயில் பொரிக்கப்பட்ட வடை, பஜ்ஜி ஜீரணமாவது கஷ்டம்.

ஏன்? டீ, காபி கூட அடிக்கடி அருந்தக் கூடாது. இவைகளினால் காஃபின், மதுவிலுள்ள ஆல்கஹால், சிகரெட்டிலுள்ள நிகோடின் எல்லாம் அஜீரணத்தின் ஆப்த நண்பர்கள். மஹாராஷ்டிராவில் அடிக்கடி டீ சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளவர்கள். அதனால் அங்கே டீ சாப்பிடுமுன் ஒரு தம்ளர் தண்ணீரை 'கடகட'வென்று குடிக்கிறார்கள். வயிற்றிலுள்ள அமிலம் நீர்த்துப் போய் விடுமாம். பிறகு சரியாக ஒரேயொரு வாய் டீ வரும். கப்பின் உள்ளே எட்டிப் பார்த்தால் கூட டீ தெரியாது!



அடுத்து கவனிக்க வேண்டியது - சாப்பாட்டுப் பொருள்கள் நன்றாக வெந்து இருக்க வேண்டும். பச்சைக்

காய்கறிகள், நார்ச்சத்து போன்றவை குடலின் உள் தோலை உறுத்தும். முள்ளங்கி, வெள்ளரி, வெங்காயம், தக்காளி எல்லாம் பச்சையாகச் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். (அசிடிடி உள்ளவர்களுக்கு இது) பழ வகைகளும் இப்படியே தான். ஆப்பிளை வேகவைத்து மசித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

அஞ்சறைப் பெட்டிப் பொருள்களில் சீரகம், தனியா, பட்டை சேர்க்கலாம். ஆனால் மிளகாய் வற்றல், மிளகு, கடுகு, கிராம்பு, ஜாதிக்காய் எல்லாம் ஒதுக்கப்பட வேண்டியவை.

ஊறுகாய்; பச்சை மிளகாய் - மூச்!

வெண்ணெய், எண்ணெய், நெய் எதுவும் சுத்தமாகத் தள்ளுபடி இல்லை. சாதாரணமாகச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். அதிகமாக வேண்டாம்.

எப்பொழுதாவது விருந்து, பார்ட்டி போய் இந்தப் பொருட்களை சாப்பிட வேண்டி வந்தால் அப்போது உடனே உணவு செரிக்க என்ஜைம் மாத்திரை அல்லது ஜெலூஸில் சாப்பிடவும்.



## 2. எப்பொழுது சாப்பிட வேண்டும்?

முதல் வேலையாக வயிற்றை எப்போதும் காலியாக வைக்காதீர்கள். ஒரு நாளில் மூன்று வேளை சாப்பிடுவதை பிரேக்பாஸ்ட், லன்ச், டின்னர் - பங்கிட்டுக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாலைந்து முறைகள் சாப்பிடுங்கள். காலை உணவைக் குறைத்து 11 மணியளவில் ஒன்றிரண்டு பிஸ்கெட், அதே போல மதிய உணவுக்குப் பிறகு மாலை ஒன்றிரண்டு பிரெட் இப்படிச் சாப்பிடுங்கள். ஒரு உணவுக்கும் அடுத்த உணவுக்கும் இடைவெளி அதிகமாகாமல் இருக்க வேண்டும்.

மிக முக்கியம், டென்ஷனாக இருக்கும் போது சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். டென்ஷனாகும் சுபாவம் உள்ளவர்கள், அநாவசியமாகக் கவலைப்படுபவர்கள் இவர்களுடன் உடன் பிறந்தது அசிடிடி. உணவுப் பாதையின் குடல் உறுப்புகள் எண்ணற்ற நரம்புகள் கொண்டது. இவைகள் மூளையில் உணர்ச்சிப் பகுதியோடு நேரடித் தொடர்பு கொண்டது. டென்ஷனானால் மூளையின் உணர்ச்சிப் பகுதியிலிருந்து குடலுக்குச் சுலபமாக தாக்கல் வரும்.

பிரபல ஆங்கில ஜோஸ்யப் புத்தகமான 'சன் சைனி'ல் லிண்டா குட்மன் கணக்குப்படி 'கடகலக்ன'காரர்கள் (அதாவது ஜூன் 21 - ஜூலை 21க்குள் பிறந்தவர்கள்) உலகத்திலேயே அதிகமாகக் கவலைப்படுபவர்கள். இவர்கள் தான் அசிடிடி, ரத்தக் கொதிப்பு இவற்றின் பிறப்பிடம். ஏனெனில் இந்த இரண்டு உபாதைகளும் டென்ஷன் காரணமாக ஏற்படுபவை!

அசிடிடி உள்ளவர்கள் அடுத்தபடியாக, விருப்பமில்லாமல் சாப்பாட்டை உள்ளே பிடித்துத் தள்ளக் கூடாது. வேலைப் பளுவா? பசிக்கவில்லையா? கொஞ்சமாக, எளிமையாகச் சாப்பிடுங்கள்: தயிர்சாதம் கூடப் போதும்.

அதிகமாகச் சோர்வடைந்திருக்கும் போது சாப்பிடக் கூடாது. எப்பொழுதும் ஆசுவாசமாக, சந்தோஷமான மனநிலையுடன் உண்ண வேண்டியது மிக முக்கியம். சாப்பிடுவதற்கு முன்னும், சாப்பிட்ட பின்னும் ஒரு பத்து நிமிடம் இளைப்பாற வேண்டும். இதனால்தான் பெரிய ஹோட்டல்களில் டைனிங் ரூமில் இதமான சங்கீதம் மெதுவாக இசைக்கச் செய்கிறார்கள், மனதுக்கு நிம்மதியும் சந்தோஷமும் தர.

## 3. எப்படிச் சாப்பிடுவது?

மேற்சொன்ன டென்ஷனுடன் நெருங்கிய சம்பந்தப்பட்டது இந்த அவசரம்.

அவசர அவசரமாகச் சாப்பிடுபவர்கள்

### கைவசம் ஒரு அட்டவணை

| | செய்யக் கூடாதது X | செய்ய வேண்டியது ✓ |
|---|---|---|
| 1. | காலி வயிறு | X |
| 2. | பால் (முக்கியமாகக் குளிர்ந்தது) | ✓ |
| 3. | மிளகாய் | X |
| 4. | சிகரெட், மதுபானம், புகையிலை | X |
| 5. | நன்றாக வெந்த உணவு | ✓ |
| 6. | ஒய்வு மனநிம்மதி | ✓ |
| 7. | சுய மருத்துவம் | X |
| 8. | பச்சைக் காய்கறி | X |
| 9. | நேரம் தவறாமல் சாப்பிடுதல் | ✓ |
| 10. | பொரித்த பொருள்கள் | X |
| 11. | நிதானமாக உண்ணுதல் | ✓ |
| 12. | தியானம், யோகா | ✓ |

*மிக முக்கியம் - வயிற்றிலுள்ள அமிலத்தை கட்டுப்பாட்டிலும், நீர்த்தபடியும் வைத்திருப்பது.*

*குறைவாகச் சாப்பிட்டாலும் அடிக்கடி ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உண்ணுதல்.*

*சாப்பிட நேரம் கிடைக்காவிட்டால், அல்லது ரொம்ப நேரமாகி விட்டால் நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது. (அமிலத்தை நீர்த்தபடி வைக்க).*

வீட்டிலும் வேலை செய்து விட்டு, ஆபீஸுக்கும் ஓடுபவர்கள்; ஆபீஸில் மதிய உணவு நேரத்தின் போது ஆபீஸ் டென்ஷனுடன் டப்பாவைத் திறந்து, 'அள்ளிப்' போட்டுக் கொண்டு உடனே ஓடிப் போய் மறுபடி ஃபைலில் மூழ்குபவர்கள். செய்யாதீர்கள். ஒரு மணி நேர இடைவேளையில் ஒரு பத்து நிமிடம் கொஞ்சம் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, 15 நிமிடம் நிதானமாகச் சாப்பிட்டு விட்டு அப்புறம் 10 நிமிடம் ரெஸ்ட் எடுப்பது அவசியம்! இதற்கு மொத்தம் 35 நிமிடங்கள் தான் ஆகும்.

அவசரமாகச் சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் ஒருபோதும் உணவைக் கடித்து விழுங்குவது இல்லை. முழுசு முழுசாக உணவுப் பண்டங்கள் வயிற்றில் விழுந்தால் அசிடிடி ஏன் வராது? கொஞ்சம் நிதானமாகக் கடித்துச் சுவைத்துச் சாப்பிட வேணும். இப்படி அவசரமாகச் சாப்பிடும் பழக்கமுள்ளவர்கள் வேகத்தைக் குறைக்க ஒரு யோசனை. வாயில் ஒரு கவளம் போட்டதும் அடுத்த கவளத்தைக் கையில் எடுக்காதீர்கள். இதுதான் அவசர சாப்பாட்டுக்கு முதல் படி. வாயிலுள்ள உணவைக் கடித்து விழுங்கியதும் அடுத்த கவளத்தைக் கையில் எடுங்கள். வேகம் குறையும். இதை என் தாயாருக்குச் சொல்ல, இப்போது நல்ல முன்னேற்றம்.

கடைசியாக ஒரு வார்த்தை. நீங்களே உங்கள் வைத்தியராகாதீர்கள். சில ஸ்ட்ராங் (அ) சக்திவாய்ந்த மருந்து வகைகள் ஆன்டிபையாடிக், வலி மருந்துகள் – Brufen-400, Vovron போன்றவைகளை டாக்டரைக் கேட்காமல் சாப்பிடாதீர்கள். இவைகள் குடலுக்கு எதிரி, அதனால்தான் டாக்டர்கள் இந்த மருந்து வகைகளை வேறு உபாதைக்குக் கொடுக்கும்போது கூடவே ஜெலூசில் போன்ற ஆன்டாசிட் தருவார்கள். ஆனால் அதே ஆன்டாசிட்களை அடிக்கடி நாமாகவே சாப்பிடக் கூடாது. இந்த ஆன்டாசிட் குடல், உள் தோலை ஒரு மெல்லிய போர்வையாகப் போர்த்தி நிஜமான வியாதியை வெளியில் தெரியாமல் செய்து விடும்.

எதற்கும் குணப்படுத்துவதை விட தடுப்பது சிறந்தது. 'Prevention is better than cure.'

அதனால்தான் டாக்டர். சிரிஷ் பட்வர்த்தன் சொல்வது போல 'கஷ்டப்பட்டு சம்பாதிப்பது உங்களுக்கா, எங்களைப் போல டாக்டர்களுக்குக் கொடுக்கவா?' யோசியுங்கள்.

**— விஜயா ஸ்ரீதரன்**

---

**நமது உடலின் வெப்பநிலையை சென்டிகிரேட் அளப்பது போல, நமது உடலில் ஏற்படும் வலியை "டால்ஸ்" என்ற அளவால் குறிப்பிடுகின்றனர். ஒரு பெண் பிரசவத்தின் போது 9.5 டால்ஸ் வலியை அனுபவிக்கிறாள் என்று கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. ஒரு மனிதனால் மிக அதிகபட்சமாக 9.5 டால்ஸ் வலியைத்தான் பொறுத்துக் கொள்ள முடியும் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.**

**— பொது அறிவுச் செய்திகள் 1000லிருந்து**

**கனகஸ்ரீ**



# அழகுக்கு அழகு செய்ய...

**உணவுக் கட்டுப்பாடு என்னால் இருக்கவே முடியவில்லை. உருளைக்கிழங்கு வறுவல் சாப்பிட்டு மிகவும் குண்டாகி விட்டேன். ஏதேனும் ஒரு வழி சொல்லுங்கள்.**

**கோமளா, ராஜபாளையம்.**

"உங்க அழகும், ஆரோக்கியமும் நாலு அங்குல நாக்கிலே அடங்கியிருக்கு. சரியான உணவுப் பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்குத் தோல் தடிப்பாயிடும். நீர்ச்சத்து அதிகமில்லாத உடலிலே சருமம் வறண்டு சுருங்கி, சீக்கிரமே கிழத் தோற்றம் வந்துடும். அதனாலே நீங்க இளமையா அழகா இருக்கணும்னா நாக்கை அடக்கணும்.

சிப்ஸ், இனிப்பு, பொரித்த உணவு, ஐஸ்க்ரீம், மசாலா அயிட்டம்ன்னு நொறுக்காம பச்சைக் காய்கறி, கீரை, பழம், பருப்பு, பால் மோர்னு சாப்பிட்டு ஆரோக்கியமா இருக்கணும். தினமும் பத்து தம்ளர் சுத்தமான நீர் பருகணும். புரதம், ஸ்டார்ச், மினரல், வைட்டமின் கலந்த சரிவிகித உணவு சாப்பிட்டாலே அழகும் ஆரோக்கியமும் தானாக வரும்.

**மேக்கப்பின் அவசியம் என்ன? இயற்கையாக அமைய என்ன செய்வது?**

**கமலா, கோவிந்தாபுரம்.**

உலகத்திலே பிறந்த யாருமே நூறு சதவிகிதம் பர்ஃபெக்டா பிறக்கறதில்லே. எல்லார்கிட்டேயும் குறையும் இருக்கும். நிறையும் இருக்கும். நிறையை மேலும் அதிகமாக்கி குறையை குறைக்கணும். அதுதான் மேக்-அப்போட வேலை. உதாரணத்துக்கு உங்கள் கண் அழகாக இருந்தா அதை மேலும்



**பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மண்**
**(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)**

வர்ச்சியாக்கணும். உதடு பெரிசா இருந்தா அதைக் குறைச்சுக் காட்டணும். இயற்கை அழகுக்கு எதுவுமே பக்கத்தில் வர முடியாது. அது ஒரு வரப்பிரசாதம். எப்போதும் சிரித்த முகம், சத்துணவு, இயற்கையாக இருப்பதுதான் அழகு.

**என் விரல்கள் மிகவும் சொரசொரப்பாக இருக்கிறது. மென்மையாக இருக்க வீட்டிலேயே என்ன செய்வது?**

**ராணி, மேற்கு மாம்பலம்.**

துணி துவைப்பது, பாத்திரம் கழுவுவது என்று தினமும் டிடர்ஜென்ட்டோடும், க்ளீனிங் பவுடரோடும் உறவாடும் பெண்களின் உள்ளங்கைகள் மெத்தென மிருதுவாக இருக்காதுதான். தேங்காய்ப் பாலில் சில சொட்டு பாதாம் எண்ணெய் கலந்து கைகளில் தடவிக் கொண்டால் உள்ளங்கைகள் பூப் போல மிருதுவாக இருக்கும். நகங்களும் உடையாது. கைகளின் மேற்புற சுருக்கங்களும் விரிவடையும்.

**அழகான தோற்றத்திற்கு சில அவசியமான குறிப்புகள் மறக்காமல் வெயிட் குறைப்பது பற்றியும் கூறவும்.**

**ரங்கநாயகி, கோயம்புத்தூர்.**

உங்கள் வாய்க்குள் போகும் உணவு பற்றி முழு விவரம் உங்களுக்கு இருக்க வேண்டும். ருசியை மட்டுமே பார்த்துச் சாப்பிடக் கூடாது. இனிப்பு, ஐஸ்கிரீம், எண்ணெய், மசாலா வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். வெறும் வயிற்றில் ஏதேனும் ஒன்று தாராளமாகச் சாப்பிடலாம். காய்கறி சூப், பழங்கள், தேன் கலந்த பழச்சாறு, கீரை, காய்கறி சாலட்டுகள், மோர், இளநீர், இஞ்சிச்சாறு, காரட் சாறு போன்றவைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஒருநாளைக்கு ஆறு முதல் எட்டு தம்ளர் சுத்தமான நீர் பருகவும்.

வெயிலில் போவதைத் தவிர்க்கவும். தவிர்க்க இயலாத போது குடை, தொப்பி இவற்றில் ஏதேனும் ஒன்று பயன்படுத்தவும். சுத்தமான உணவு முறைகள் காம்பினேஷனில் சாப்பிடவும். பால், மோர், முளைக்கட்டிய பயறுகள், கோதுமை, கேழ்வரகு, கீரை, சோயாபீன்ஸ், பேரிச்சை, போன்றவை உங்கள் உணவில் அன்றாடம் இடம்பெறட்டும்.

முறையான உடற்பயிற்சி அவசியம் தேவை. தினமும் அரைமணி நேரம் வேகமாக நடந்தாலே உடல் எடை கணிசமாகக் குறையும். யோகா, தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவைகளை கடைப்பிடிப்பது நல்லது. இளமைப் பொலிவுடன் அழகாய் தோற்றமளிக்கலாம்.

**என் முடி மிகவும் டல்லாக இருக்கிறது. முகம் கறுத்து இருக்கிறது.**

**தேவிப்ரியா, சேந்தமங்கலம்.**

உடல் உஷ்ணம் காரணமாக உங்கள் முடி டல்லாக இருக்கிறது. ஹென்னா (மருதாணியுடன் உயர்தர மூலிகை சேர்ந்தது) போட்டால் முடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கும் கிடைக்கும். உடல் உஷ்ணமும் குறையும். நீர் மோர் அடிக்கடி சாப்பிட்டாலும் முடிக்கு நல்ல செழுமை கிடைக்கும். ஹென்னா போட்டாலே முகம் பளபளப்பாகும்.

**ஜூன் மாதம் எனக்குக் கல்யாணம். பருக்களும், பொடுகும் பெரிய தொல்லையாக இருக்கிறது. என்ன செய்வது? வாய் நாற்றம் போக என்ன வழி? டாக்டரிடம் போய்ப் பார்த்தேன்.**

**குமாரி பத்மா, கீழ்ப்பாக்கம் கார்டன்.**

மணப்பெண்ணாக ஆயுட்காலத்தில் ஒரே ஒருநாள்தான் நீங்கள் இந்தக் கோலத்தில் இருக்கப் போகிறீர்கள். உங்கள் வாழ்வின் மிக முக்கியமான நாளின் ஹீரோயின் நீங்கள்தான். சுமார் ரகமான பெண்ணே திருமணக்களை வந்தவுடன் தனியழகு பெற்று விடுகிறாள். காஞ்சிப் பட்டும், தங்க ஆபரணங்களும், அழகுக் கலை நிபுணரின் கைவண்ணமும் வீடியோ லைட்டுகளும் சேர்ந்து மணப்பெண்ணை ஏறக்குறைய தேவதையாகவே மாற்றும் சாத்தியக் கூறும் உள்ளன என்றாலும் மணமகளின் முகத்தில் கண்களில் மேனியில் ஒரு தனிப் பொலிவும், தேஜஸும் வசீகரமும் கூட வேண்டும் என்றால்,

இப்போதாவது உங்கள் உணவு முறையை எளிதாக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வீட்டிலேயே நீங்கள் செய்து கொள்ளலாம். 'அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்' நீங்கள் உண்ணும் உணவின் பலன் உடனே தெரியும். பழங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுங்கள். கலமான டயட் அனுசரியுங்கள். பழங்களுடன், மிளகுத் தூள் உப்பு சிறிது சேர்த்துச் சாப்பிடவும். நன்கு ஜீரணமாகும்.

பொடுகுத் தொல்லைக்கு ஆயில் ஹென்னா செய்து கொள்ளவும். இயற்கை உணவுப் பொருட்கள் உடலிலுள்ள நச்சுப் பொருட்களையும் அசுத்தங்களையும் அறவே வெளியேற்றும். பருக்கள் வருவது நிற்கும். சாப்பிட்ட உடன் ஒரு தம்ளர் வெந்நீர் குடியுங்கள். இயற்கை உணவு வாய் துர்நாற்றத்தைப் போக்கிவிடும்.

**தொடை பக்கத்தில் ஃபங்கஸ் வந்துள்ளது. என் வயது 26. வராமல் தடுப்பது எப்படி?**

**மங்கையர் மலர் வாசகி.**

அழகு மட்டுமல்லாது ஆரோக்கியத்திற்கான குறிப்புகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். உங்கள் கேள்வியிலிருந்து புரிவது – மாதவிடாய்ச் சமயங்களில் நீங்கள் பயன்படுத்தும் சானிடரி நாப்கின்களை அடிக்கடி மாற்றுகிறீர்கள். எப்போதும் உலர்வான சுத்தமான உணர்வுடன் இருக்க வேண்டும். அந்தப் பகுதியை வெந்நீரில் கழுவினால் ஃபங்கஸ் தொற்று ஏற்படாது. டாக்டரின் ஆலோசனை கேட்பது சிறந்தது.

# தண்ணீர் VS

மனித வாழ்க்கைக்குத் தண்ணீர் இன்றியமையாதது. உலகில் பாதி பேருக்கு நிரந்தரமாக தண்ணீர்ச் சத்து குறைந்து விடுகிறது. அந்த நிலைமையில் 3% போல ஜீர்ண சக்தியும் பாதிக்கப்படுகிறது. இரவு நேரங்களில் பசி எடுத்தால் ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் குடித்தால் உடனே பசி அடங்கி விடுகிறது. பகலில் போதுமான தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளாவிட்டால் களைப்பு அதிகமாகி விடும்.

ஒரு நாளைக்கு 8 முதல் பத்து டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டியது அவசியம். நிறைய நீர் குடித்து வந்தால் முதுகுவலி, மூட்டுவலி இவைகள் நன்றாகக் குறையும். நமது உடலில் உள்ள தண்ணீரின் அளவு 2% குறைந்தாலும் ஞாபகசக்தி குறைந்து விடும். கணக்குப் போட, கம்ப்யூட்டர் பார்த்து வேலை செய்யத் தளர்ச்சியாகிவிடுகிறது. ஐந்து டம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பதால் கொலோன் கான்சர் 45% குறைகிறது. மார்பகப்புற்று நோய் 79% குறையும். சிறுநீரகப் புற்று நோய் 50% குறைவாகிறது என்று நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சியில் கண்டு பிடித்துள்ளனர். தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம்.

கோக், கோக்கோ கோலா, ஸ்ப்ரைட் போன்ற இனிப்பான பானங்கள் குடிப்பதற்குச் சுவையாய் இருந்தாலும் அவற்றால் தீமைகள் நிறைய உண்டு

1) வட அமெரிக்காவில் நெடுஞ்சாலையில் ஏற்படும் கார் விபத்துக்களில் ரத்தக் கறையைப் போக்க

போலீஸ்காரர்கள் இரண்டு காலன் கோக் அவர்களுடைய காரில் வைத்துக் கொண்டு செல்கின்றனர்.

2) ஒரு எலும்புத் துண்டை கோக்கோ கோலாவில் போட்டு வைத்தால் இரண்டு நாட்களில் கோக்கிலுள்ள சிட்ரிக் ஆசிடினால் அது கரைந்து விடும்.

3) டாய்லெட்டிலுள்ள

# கோக்கோ-கோலா

கறைகளையும் கோக் போக்கி விடும். பளிச்சென்று ஆகிவிடும். துருப்பிடித்த கறையையும் போக்கி விடும்.

4) கோக் பாஸ்போரிக் ஆசிட்டில் தயாரிப்பதால் அதிலுள்ள அமிலம் ஒரு ஆணியைக்கூட நான்கு நாட்களில் கரைத்து விடுமாம்.

இவற்றையெல்லாம் பார்க்கும்போது சிட்ரிக் ஆசிட் கலந்துள்ள இனிப்பான பானங்களை நிறைய அருந்தினால் நமக்கு உடல் நலம் கெட்டு நோய்கள் வருவதற்கு வாய்ப்பு உண்டு.

ஆகவே உங்களுக்குத் தேவை ஒரு டம்ளர் தண்ணீரா?

அல்லது ஒரு கோக்கோ கோலாவா?

நீங்களே சிந்தித்து முடிவிற்கு வாருங்கள்.



— தங்கம் ராமசுவாமி

ஆதாரம்: நிபுணர் ஜிம்லாங், (சுற்றுபுறச் சூழ்நிலை நிபுணர்) கலிபோர்னியா

# ச்சிக்கி செய்யலாமா?

குழந்தைகள் பள்ளியிலிருந்து வரும் வேளை.

போரடித்துக் கொண்டு டீவி முன் உட்காரும் மத்தியானப் பொழுது.

எதிர்பாராத விருந்தாளிகள்.

ஏதாவது ஸ்வீட் சாப்பிட வேண்டுமென்று வாய் நமநமக்கும் நேரம்...

ஆனால் -

அடுப்படியில் மணிக்கணக்கில் அல்லாட சோம்பல்!





என்ன செய்ய?

ச்சிக்கி செய்யலாமே...

இது நிஜமாகவே ஒரு 'சூப்பர்... பாஸ்ட் ஃபுட்'தான்.

**நிலக்கடலை ச்சிக்கி**

*தேவையான பொருட்கள் :*

1 கப் சர்க்கரை,

1 கப் தோல் நீக்கிய நிலக்கடலை

2 டீஸ்பூன் நெய்

*செய்முறை :*

நிலக்கடலையை எண்ணெயில்லாமல் வறுத்து ஒன்றிரண்டாக பொடி செய்யவும்.

சர்க்கரையை வாணலியில் போட்டு 'சிம்'மில் வைத்துக் காய விடவும். (தண்ணீர் சேர்க்க வேண்டாம்.)

பிறகு நெய்யைச் சேர்த்து லேசாகக் கிளறவும்.

ஓரிரு நிமிடங்களில் சர்க்கரை இளகி பழுப்பு நிறப் பாகாக மாறி லேசாகப் பொங்கி வரும்.

உடனே அடுப்பிலிருந்து இறக்கி உடைத்த கடலைகளைப் போட்டுக் கிளறி நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டவும். நெய் தடவிய டபராவின் அடிப்பாகத்தால் அழுத்தி நன்கு தட்டி சமன்படுத்தி கைபோடு கட்டிப் போடவும்.

சர்க்கரையை அதிகம் முறுகாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

ஐந்து நிமிடங்களில் கட்டிகளைத் தட்டிலிருந்து பிரித்து எடுத்து விடலாம்.

**பொரிச் சிக்கி**

1 கப் சர்க்கரையுடன் ஒன்றரை கப் பொரியை சேர்த்து மேலே கூறிய முறையில் செய்யவும்.

**பாப்கார்ன் சிக்கி**

உப்பு சேர்க்காமல் பொரித்த சோளத்தை சர்க்கரைப் பாகில் கலந்தால் பாப்கார்ன் சிக்கி ரெடி.

சுமார் 2 கப் பாப்கார்ன்னை 1 கப் சர்க்கரைப் பாகில் கலக்கலாம். உருண்டைகளாகவும் பிடிக்கலாம்.

**எள் சிக்கி**

1 கப் சர்க்கரைப் பாகில் 2 கப் வறுத்த வெள்ளை எள்ளைச் சேர்த்துக் கிளறிக் கொட்டவும்.

**தேங்காய்ச்சிக்கி**

1 கப் சர்க்கரைப் பாகுடன் 1 கப் அரைத்த தேங்காய் விழுதைச் சேர்த்துக் கிளறவும்.

**முந்திரிப் பருப்பு சிக்கி**

1 கப் சர்க்கரைப் பாகில் ஒன்றரை கப் உடைத்த, வறுத்த முந்திரியைக் கலந்து கிளறவும்.

இவ்வகைச் சிக்கியைப் பொடித்து ஐஸ்க்ரீம் மீது தூவினால் அற்புதமாக இருக்கும்.

**பொட்டுக்கடலை சிக்கி**

1 கப் சர்க்கரைப் பாகில் ஒண்ணே கால் கப் வறுத்த பொட்டுக் கடலையைச் சேர்க்கவும்.

விருப்பப்பட்டால் சர்க்கரைப் பாகில் சிறிது ஆரஞ்சு நிறம் மற்றும் ஓரிரு சொட்டு எஸென்ஸும் சேர்த்து சிக்கி செய்யலாம். பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

இவ்வகை சிக்கிகள் சுவையானதும் சுலபமானதும் மட்டுமல்ல... எக்கச்சக்க புரதச்சத்து மிக்க ஒரு தின்பண்டமும் கூட!

— உஷா ஸ்ரீகுமார்



- 1 (சுமாரானது)
சர்க்கரை - 2 கப்,
ஏலத்தூள் -
½ தேக்கரண்டி,
உப்பு - 1 சிட்டிகை,
குங்குமப்பூ - சிறிது,
தண்ணீர் - ½ கப்

மாங்காயை பெரிய துண்டுகளாக வெட்டி, சர்க்கரையுடன் கலந்து குக்கரில் வேகவிடுங்கள். வெந்ததும் அதை மிக்ஸியில் அரைத்து, வடிகட்டிக் கொள்ளவும். ஒரு பாத்திரத்தில் இந்தச் சாற்றை எடுத்துக் கொண்டு, தண்ணீர், உப்பு, ஏலத்தூள், பாலில் கரைத்த குங்குமப்பூ ஆகியவற்றைச் சேர்த்து 4, 5 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். பின்பு இறக்கி, ஆற வைத்து பாட்டில்களில் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு தேவையான போது தண்ணீர் சேர்த்துப் பருகலாம்.

# கோடை வெயிலு பருக

வெயில் மண்டையை உடைக்கும் போது சில்வென்று குடித்தால் நன்றாகத்தான் இருக்கும். கோடை காலத்தில் நம் உடலிலிருந்து வெளியேறும் வியர்வை மூலம் நீரும், அத்தியாவசியமான உப்பும் வெளியேறி விடுவதால் நாம் களைப்படைகிறோம். இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெற, அதிக நீர் பருக வேண்டும். எவ்வளவுதான் தண்ணீர் குடிப்பது என்று கடையில் விற்கும் 'கூல் டிரிங்க்ஸ்' பருகுவதற்குப் பதிலாக, வீட்டிலேயே சத்தான குளிர்பானங்களைச் செய்து பாருங்களேன்.

## பன்னா

மாங்காய் (அதிகம் புளிக்காதது)

## சாகோமிண்ட் ஷேக்

டிரிங்கிங் சாக்லேட் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
சர்க்கரை - 4 டேபிள் ஸ்பூன்,
புதினா இலை - 4 - 5
பால் - 1 கப்

புதினா இலையை நன்கு கழுவி ¼ கப் பாலில் கொதிக்க வைக்கவும். பால் கொதிக்க ஆரம்பித்ததும், அடுப்பிலிருந்து இறக்கி வடிகட்டவும். ஒரு பாத்திரத்தில் டிரிங்கிங் சாக்லேட்டுடன் சர்க்கரையைச்



# கூல் குளிர் பானங்கள்

சேர்க்கவும். மற்றொரு பாத்தி ரத்தில் சிறிது தண்ணீர் ஊற்றி, டிரிங்கிங் சாக்லேட்டும் சர்க்கரையும் கலந்து வைத்துள்ள பாத்திரத்தை அதற்குள் வைத்து அடுப்பில் வைக்கவும். சர்க்கரை கரைந்து சாக்லேட்டுடன் கலந்ததும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி புதினா பாலையும் சேர்த்து ப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் மிக்ஸியில் ஒரு திருப்பு திருப்பி நுரையுடன் கொடுக்கலாம்.

## மிக்ஸ்ட் ப்ரூட் ஷேக்

ஆப்பிள் - 1,
மஞ்சள் வாழைப்பழம் - 2,
மாம்பழம் - 1,
செர்ரி பழம் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பால் - 1 கப்,
சர்க்கரை - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
தேன் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
டூட்டி ப்ரூட்டி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
உடைத்த முந்திரி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

முந்திரியையும் டூட்டி ப்ரூட்டியும் தவிர மற்றவற்றை மிக்சியில் நன்கு அரைத்து ப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும். பரிமாறும் போது முந்திரியையும் டூட்டி ப்ரூட்டி யையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

## புதினா ப்ரூட் பன்ச்

ஆரஞ்சு ஜூஸ் - ½ கப்,
எலுமிச்சை ஜூஸ் - ¼ கப்,
பைனாப்பிள் ஜூஸ் - ¼ கப்,
சர்க்கரை - 1 கப்,
புதினா இலை - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
தண்ணீர் - 2 கப்,
பைனாப்பிள் துண்டங்கள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்

புதினா இலைகளை ஜூஸ்களில் 30 நிமிடங்கள் ஊறவைத்து வடிகட்டவும். சர்க்கரையும் தேனும் சேர்க்கவும். அத்துடன் ஜூஸ்களைச் சேர்த்து பிரிஜ்ஜில் வைக்கவும். பரிமாறுவதற்கு முன் பைனாப்பிள் துண்டங்களைச் சேர்க்கவும்.

## தர்பூஸ் ஜூஸ்

தர்பூஸ் ஜூஸ் - ½ கப்,
வெல்லம் - 1கப்,
தண்ணீர் - ½ கப்,
இஞ்சி - 1 அங்குலத் துண்டு,
மிளகுப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
எலுமிச்சம் பழ ஜூஸ் - 2 டீஸ்பூன்

இஞ்சியைத் தோலைச் சீவி தர்பூஸுடன் அரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். வெல்லத்தைத் தண்ணீரில் கரைத்து தர்பூஸ் ஜூஸ், எலுமிச்சை ஜூஸ், மிளகுப் பொடி சேர்த்து சில்லென்று பரிமாறலாம்.

## மாம்பழ லஸ்ஸி

மாம்பழம் - 1
சர்க்கரை - 3 கப்,
தயிர் - 1 கப்
தண்ணீர்

மாம்பழத்தை மிக்சியில் நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் மற்ற பொருட்களையும் சேர்த்து அரைத்து, ப்ரிஜ்ஜில் வைத்து சில்லென்று பரிமாறலாம்.

— எம். பி. விசாலாக்ஷி



# காலம் கடந்த பின்...



சூழ்ந்த கடற்கரைக் காற்றில் அந்த ஜோடி சுற்றிச் சுற்றி வருவதையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தார் ஜகந்நாத். கோதுமை கலரில், கச்சிதமான உடையிலிருந்த பஞ்சாபிப் பெண்ணின் கைகோர்த்தபடி, அலை வரும் போதெல்லாம் அவளை ஜாக்கிரதையாக பிடித்தபடி கடலோரமாக நடந்து சென்ற உயரமான சிங் பையனைப் பார்க்கப் பார்க்க, இந்த அறுபத்தைந்து வயதில் ஏக்கமாக இருந்தது ஜகந்நாத்துக்கு.

"நானும் வந்ததுலேர்ந்து பார்த்துக்கிட்டிருக்கேன். அந்த ஜோடி என்னமா என்ஜாய் பண்றாங்க" என்ற ஆண் குரலும்,

"கல்யாணமான புதுசுல கொஞ்ச நாள்தான் இப்படியெல்லாம் போக முடியும். கணவன் மனைவியா இப்படி மனசு விட்டு பேசிக்கற சான்ஸ் நமக்கெங்க கெடச்சுது. வீட்ல எல்லாரும் இருக்காங்களேன்னு எங்கியும் அழைச்சுண்டு போனதில்ல. இப்ப வீட்ல அத்தனை பேர் இருந்தும் யாரும் குழந்தைய பார்த்துக்க ரெடியா இல்ல. மூட்டைய கட்டிக்கிட்டு இவளுக்காக வர அலுப்பாயிருக்கு'' படபடவென்று பொரிந்த




பத்மாவதி முத்துக்குமார்

பெண் குரலையும் கேட்ட ஜகந்நாத், "முப்பது வருஷத்துக்கு முன் ஜானு புலம்பினது போலவே இருக்கே" என்று நினைத்தபடியே திரும்பிப் பார்த்தார்.

மடியில் ஆறு மாதக் குழந்தையோடு, ஃபீடிங் பாட்டில் சகிதமாக மனைவி உட்கார்ந்திருக்க, நான்கு வயது பெண்ணுக்கு மணல் வீடு கட்டிக் கொடுத்தபடி பக்கத்தில் கணவன் அமர்ந்திருந்தான். ஜானகியும் இப்படித்தான் எல்லா இடங்களுக்கும் ஜகந்நாத்தோடு தனியாகப் போய் வர ஆசைப்படுவாள்.

ஹனிமூன் போது ஹோட்டல்காரர்கள் அரேஞ் செய்திருந்த வேனில் நிறைய பேரோடு ஊர் சுற்றிப் பார்க்கவே அவளுக்குப் பிடிக்கவில்லை. இரண்டு, மூன்று பேரோடு போட்டிங் செய்தபோது தனியாக செல்ஃப் போட்டிங்கில் செல்லும் ஜோடியையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். புதுக் கணவனோடு பகிர்ந்து கொள்ள டன்டன்னாக விஷயம் வைத்திருந்த போது, நிறைய பேரோடு ஊரைச் சுற்றிக் காண்பித்து விட்டு, ஒரே நாளில்,

"லீவில்லை. போகணும், போகணும்" என்றவனிடம் கல்யாணமான புதிதாகையால் ஏதும் சொல்ல முடியாமல், 'எதற்காக அழைத்து வந்தார்' என்பது போல் பார்த்தாள்.

ஒரு மாதத்துக்குப் பிறகு, ஜகந்நாத்தின் ஹெட் ஆபீஸ் விசாகப்பட்டினத்திலிருந்து, "மனைவியோடு வரவும். மேரேஜ் பார்ட்டி அரேஞ்ச் செய்துள்ளோம்" என்று மெஸேஜ் வர, கடற்கரை எல்லாம் கணவரோடு பார்க்கலாம் என்று மிகவும் சந்தோஷப்பட்டாள்.

ஆனால் கிளம்பும் வரை ஜகந்நாத்தின் அம்மாவும், கல்யாணமாகாத தங்கையும் மூஞ்சியை தூக்கி வைத்துக் கொள்ள ஜானகிக்கு சுரத்தே இல்லை. அதுவும், கடற்கரையில் மற்ற ஃப்ரெண்ட்ஸ் மனைவிமார்களோடு இவளை உட்கார வைத்து விட்டு, ஜகந்நாத் ப்ரெண்ட்ஸ்களோடு சேர்ந்து கொள்ள, வெறுத்து விட்டாள்.

ஜகந்நாத், "என்ன, எல்லா இடமும் பார்த்தியா, சந்தோஷமா?" என்று கேட்டபோது, ஜானுவிடமிருந்து பதிலே இல்லை. "என்ன, பதிலையே காணும்?" என்று கேட்டபோது,

"நிறைய தடவை பீச்சுக்கு கல்யாணத்துக்கு முன்னாடியே போயிருக்கேன். எனக்கு, வந்து..." என்று ஏதோ தயக்கத்தோடு நிறுத்தி விட்டாள்.

"சொல்லு. சொல்ல வந்ததை ஏன் நிறுத்தறே?" மேலும் வற்புறுத்த.

"கடலோரமா தனியா உங்க கைய புடிச்சுண்டு நிறைய விஷயங்கள பேசிக்கிட்டே போக ஆசை" - ஒரே மூச்சில் மிகவும் வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு முடித்தவளிடம்,

"நிறைய தமிழ்ப் படங்கள் பார்ப்பியோ?" என்று கேட்க, கண்களில் பளபளவென்று கண்ணீர் எட்டிப் பார்க்க தலையைக் குனிந்து கொண்டாள்.

"சரி, சரி. கங்கா காவேரியெல்லாம் வேண்டாம். என்ன செய்தாலும் பொம்பளைங்கள திருப்திபடுத்தவே முடியாது" என்று தான் சொன்னதையும் நினைத்து இப்போது வேதனையாக இருந்தது ஜகந்நாத்துக்கு.

"வர்றியா? கொஞ்சம் அலையில நின்னுட்டு வருவோம்" பக்கத்து ஜோடி கணவன் கேட்டபடியே எழுந்து கொள்ள, "ஹையா. போலாம்ப்பா" என்று குதித்தபடியே அவன் கரத்தைப் பற்றிக் கொண்டது அந்தப் பெண் குழந்தை. பாட்டில், துணிமணி கொண்ட ஹேண்ட்பேக்கை சரிசெய்தவாறு அந்தப் பெண்ணும் தயாராக, திடீரென எழுந்த காற்றால் கடற்கரை மணல் அந்தக் குழந்தை கண்களில் விழ, அது வீறிட்டு அழ ஆரம்பித்து விட்டது.

"வேண்டாம், வேண்டாம்டா கண்ணு" என்று கணவன் மனைவியுமாக சமாதானப்படுத்த ஆரம்பிக்க, பெரிய குழந்தை,

"இப்பவே கடலுக்குப் போகணும்" என்று பிடிவாதம் பிடிக்க, அவர்களுக்கு எப்படி இருந்ததோ தெரியவில்லை, ஆனால் ஜகந்நாத் மிகவும் வருத்தப்பட்டார். இதே போல்தான்,

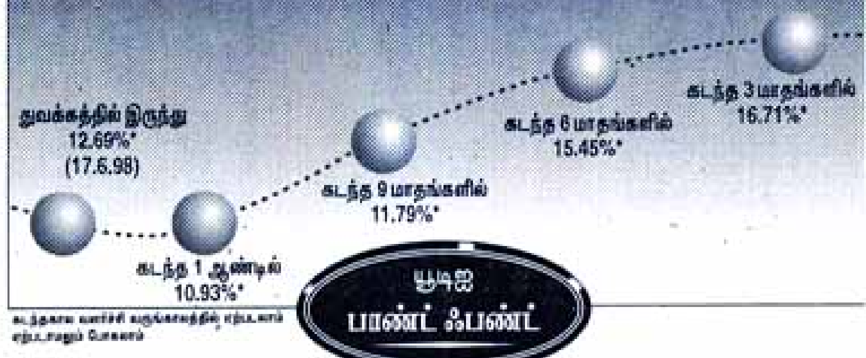
மூத்த பெண் ஸ்ருதிக்கு நாலரை, ஐந்து வயதாகும் போது ஜகந்நாத்துக்கு திருநெல்வேலியில் வேலை. கடல் பாக்கணும் என்று ரொம்ப நாளாக குழந்தை நச்சரிக்கிறாளே என்று கன்யாகுமரிக்குப் போகலாம் என்று தீர்மானித்தார்.

**பக்கோடா என்றவுடன் நமக்குத் தெரிந்தது எல்லாம் வெங்காய பக்கோடா, காலிஃப்ளவர் பக்கோடா என்பதே. ஆனால் பிஞ்சு வெண்டைக்காயிலும் பக்கோடா செய்யலாம். காய்களை நீளவாக்கிலோ, வட்டமாகவோ அரிந்து அத்துடன் கடலை மாவு எண்ணெய் கொஞ்சம் கலந்து பிசிறிச் செய்தால் கரகரப்பாக ருசியாக இருக்கும்.**

**— சு. சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.**



# குறைந்த ரிஸ்க், அதிக லாபம்!




கடந்தகால வளர்ச்சி வருங்காலத்தில் ஏற்படலாம் ஏற்படாமலும் போகலாம்

**யூடிஐ பாண்ட் ஃபண்ட்**

காலவரம்பற்ற கடன்திட்டம் • வரிச்சிக்கனம் • வரிக்கழிவு இல்லை/வருவாய் விநியோக வரி இல்லை • என்ஏவி அடிப்படையில் விற்பனை/மறுகொள் முதல்

## ஒவ்வொரு தேவைக்கும் தகுந்த ஃபண்ட் - உங்கள் திட்டத்தை தேர்ந்தெடுப்பீர்

### மாதாந்திர பணம் எடுக்கும் திட்டம்

- வரிவிலக்கு பெற தகுதி உள்ள நபர்கள்/அமைப்புகளுக்கு உகந்தது
- குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ.30,000/-
- 6 மாதங்களுக்கு பின்பு மாதாந்திர பணம் எடுக்கும் வசதி
- ஒவ்வொரு அரை–ஆண்டிலும் பின்தேதியிட்ட மாதாந்திர காசோலைகள் முன்னதாகவே வழங்கப்படும்.

### ரோல்ஓவர் திட்டம்

- வரி விலக்குப் பெற்ற தொடர்ச்சியான பண வருவாய் அல்லது வருமான அங்கீகாரம் தேவைப்படும் அமைப்புகளுக்கு உகந்தது
- குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ.5,000/-
- மூலதன மதிப்புயர்வை வருமானம்/அல்லது எவ்வித நஷ்டம்/கட்டணங்கள் இன்றி லாபம் ஆக பெற வசதி
- எப்போது விற்பனை செய்யப்பட்டாலும் எவ்வித விற்பனை கட்டணமும் இல்லை

### ரெகுலர் திட்டம்

- தொடர்ச்சியான வருமானம் தேவைப்படாத, அதிக லாபம் பெற விரும்பும் நபர்களுக்கு உகந்தது
- குறைந்தபட்ச முதலீடு ரூ.5,000/-
- ஒத்திவைக்கப்பட்ட விற்பனை கட்டணம் முதலீடு செய்த 3 மாதங்களுக்குள் செய்யப்படும் மறுகொள்முதலுக்கு 1% எனவும் 3 முதல் 6 மாதங்களுக்குள் செய்யப்படும் மறுகொள்முதலுக்கு 0.5% எனவும் விதிக்கப்படும்



## யூனிட் ட்ரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா

இந்தியாவின் மிகப் பெரிய மியூச்சுவல் ஃபண்ட்

13, சர் வித்தல்தாஸ் தாக்கர்சி மார்க், நியூ மெரைன் லைன்ஸ், மும்பை 400 020.
தொலைபேசி : 203 1818. வருகை தருக: www.unittrustofindia.com

**அமைப்பு விதித்தொகுதி:** [illegible]

**தென் மண்டல அலுவலகம்** : சென்னை தொ.பேசி: (044) 5210347. **கிளை அலுவலகங்கள்**: சென்னை தொ.பேசி: 5210356, 5230985. • கோயம்புத்தூர் தொ.பேசி: 214973. • மதுரை தொ.பேசி: 738186. • திருச்சி தொ.பேசி: 760060. **ஃபிரான்சைஸ் அலுவலகம்**: சேலம் தொ.பேசி: 416414. **சிஆர் கலெக்ஷன் மையங்கள்**: குன்னூர் தொ.பேசி: 31037. • கடலூர் தொ.பேசி: 21712. • தர்மபுரி தொ.பேசி: 61012. • திண்டுக்கல் தொ.பேசி: 432244. • ஈரோடு தொ.பேசி: 252494. • காஞ்சிபுரம் தொ.பேசி: 20076. • காரைக்குடி தொ.பேசி: 22277. • மயிலாடுதுறை தொ.பேசி: 26739. • நாகர்கோவில் தொ.பேசி: 40274. • பாண்டிச்சேரி தொ.பேசி: 339080. • ராஜபாளையம் தொ.பேசி: 21360. • தஞ்சாவூர் தொ.பேசி: 31374. • திருநெல்வேலி தொ.பேசி: 339567. • தூத்துக்குடி தொ.பேசி: 325621 **யூடிஐ பாங்க்**: அடையார் தொ.பேசி: 4464442/43/44 • அண்ணாநகர் தொ.பேசி: 6289045. • டாக்டர் ராதாகிருஷ்ணன் சாலை தொ.பேசி: 8231085. • ராயபுரம் தொ.பேசி: 2492184/85/86• தி.நகர் தொ.பேசி: 8239134–35.

**எய்ட்ஸை தடுப்பீர் - அனைவரையும் நேசிப்பீர்.**

06/4-2001 [illegible]

கிளம்புவதற்கு முதல் நாளிரவு, அதே ஊரிலிருக்கும் ஜகந்நாத்தின் இரண்டு வயது மூத்த அக்கா,

"ஜகன், கன்யாகுமரிக்கா போற?" என்றபடி வந்தாள்.

"ஆமாங்க்கா. என்ன விஷயம்?"

"இல்ல. உனக்கு அப்ஜெக்ஷன் இல்லேன்னா நானும், உன் மருமானும் உன்னோட வரலாம்னு இருக்கோம். இவனுக்கு அவன் அப்பாவோட போறதை விட உன்னோட போறதுன்னா ரொம்ப இஷ்டமா இருக்கு. மாமாவோட போணும், போணும்னு குதிக்கறான். உனக்குக் கஷ்டம் ஏதும் இல்லையே."

"சேச்சே. இந்த மாதிரி டிரிப்பெல்லாம் சேர்ந்து போனாத்தான் என்ஜாய் பண்ணலாம். காலம்பற சரியா ஐந்தரைக்கெல்லாம் ரெடியாயிடு. மாப்பிள்ளையும் வர்றாருல்ல?" என்று கேட்க,

"ஆமாம். அவருக்கு ஆபீஸை கட்டிக்கிட்டு அழத்தான் தெரியும்" என்றபடி போய் விட்டாள். அக்கா சென்றதும், "போன மாசம் எல்.டி.ஸி. போட்டுண்டு குடும்பத்தோட டில்லி சுத்திப் பார்க்கப் போறச்சே, கிளம்பற சமயத்துல வந்து, "இவர் திடீர்னு டில்லி போகலாம் கறார். போய்ட்டு வர்றோம். அந்தப் பக்கம் போறச்சே வீட்ல ஒரு கண்ணு வச்சுக்கோ"ன்னு சொல்லிட்டுப் போனா. இப்பப் பாருங்க, அவர் வர்ற மாட்டார். 500 ரூபா நோட்டு ஒன்ன வச்சுக்கிட்டு சேஞ்ச் இல்லைன்னு சொல்லியே உங்கக்கா சமாளிப்பா. அந்தச் சாமர்த்தியம் நமக்கு வராது" என்று நன்றாகவே பிடித்துக் கொண்டாள். அப்பவும்,

"உனக்கு மனுஷங்களே வேண்டாம் ஜானு. அதுவும் எங்க மனுஷங்கன்னா ஆகாது. உனக்கு வேணும்கிறபோது யாரும் வர்ற போறதில்லே" – சீறும் ஜகந்நாத்திடம்,

"என்னோட ஃபீலிங்க்ஸை விட, 'என் தம்பி அழைச்சிக்கிட்டுப் போனான். மாமாவோடு போக ஜாலியா இருந்தது'ன்னு எல்லாரும் சொல்றதுலதான் உங்களுக்குத் திருப்தி. உங்களுக்கு வேணுங்கறபோது யார் வந்து செய்யறாங்கன்னு பார்க்கலாம்" என்பாள் ஜானு.

தனியாக உட்கார்ந்திருந்த ஜகந்நாத்துக்கு இப்போது மனது கனத்தது. தனியாக எங்கும் அழைத்துப் போகாதது ஒரு நிரந்தர ஏக்கமாகவே போனது ஜானுவுக்கு.

இரண்டு பெண்களுக்கும் கல்யாணம் முடிந்தபின் ஒருநாள், "ஜானு, நம்ப அம்மாவ திருநெல்வேலி அக்கா வீட்டில் ஒரு மூன்று நாட்கள் விட்டுட்டு நாம ரெண்டு பேருமா ராமேஸ்வரம் போயிட்டு வரலாம்னு நினைச்சுண்டிருக்கேன்" என்றபோது, ஜானு முகத்தில் ரியாக்ஷன் ஏதுமில்லை.

ஆனால் அம்மாவிடம், "அம்மா ராமேஸ்வரம் போலாம்னு ஒரு ப்ளான். அதனால உன்னை..." என்று சொல்ல ஆரம்பிக்கும் முன்பாகவே,

"ரொம்ப சந்தோஷம் ஜகந்நாதா. இந்த வயசுல புண்யக்ஷேத்ரத்துல ஸ்நானம் பண்ணக் கொடுத்து வச்சருக்கணும். எனக்கு என்ன ரெண்டே புடவைதான்" – என்றபடி எழுந்து செல்ல,

"நான் என்ன செய்றது ஜானு" என்று இவர் தடுமாறியபோது,

"எல்லாம் அந்தந்த வயசுக்கு செய்யணும்ங்க. இன்னும் அம்மா எவ்வளவு நாளைக்கு இருக்கப் போறாங்க. நமக்கென்ன. இன்னும் அறுபதைக் கூட தொடலை. எப்ப வேணும்னாலும் போய்க்கலாம். பிராயணத்துக்குப் புளியோதரை போதுமா, 4 தட்டு இட்லியும் கட்டிடவா" என்றபடி ஏக்கம், வருத்தம், ஏமாற்றம் எல்லாவற்றையும் கடந்து விட்ட தெளிவான முகத்தோடு உள்ளே சென்று விட்டாள்.

பிறகு சென்னைக் கடற்கரை பக்கத்தில் வீடு வாங்கியபின், மூட்டுவலி, கடல் தண்ணீர் பட்டாலே உடம்பெல்லாம் அலர்ஜி என்று இந்தப் பக்கம் வராமலே போய்ச் சேர்ந்துவிட, தனியாளாக நின்றார் ஜகந்நாத்.

பழைய நினைப்பிலிருந்தவரை அந்தப் பஞ்சாபிப் பெண்ணின் சந்தோஷச் சிரிப்பொலி கலைத்தது. இதற்குள் நான்கு வயதுப் பெண்ணை மட்டும் கடல் தண்ணீரில் அழைத்துச் சென்று விட்டு திரும்பிக் கொண்டிருந்தான் பக்கத்து ஜோடி கணவன். ஜகந்நாத்துக்கு ஏதோ ஒரு உந்துதல் ஏற்பட கைக்குழந்தையோடிருந்த அந்தப் பெண்ணிடம்,

"ஏம்மா, குழந்தைதான் தூங்கறதே. எம் மடியில போடறியா. இந்தக் குழந்தையையும் நான் பார்த்துக்கறேன். நீ வேணா தண்ணிலே நின்னுட்டு வாயேன்" என்றதும் அந்தக் கணவன் முகத்தில் சந்தோஷம்.

"வாயேன் ரமா. போயிட்டு வரலாம். தாத்தாட்ட சமத்தா இருக்கியாடா?" என்று கேட்க அதுவும் தலையாட்டியது.

அதற்குள் அவசர அவசரமாக அந்தப் பெண்ணோ, "இல்லைங்க. கை மாறினா குழந்தை அழும். ரொம்ப தேங்க்ஸ்ங்க. ஆட்டோ பிடிச்சு வீட்டுக்குப் போகணும். இப்பவே இருட்டிடுத்து. நேரமாயிடுத்து வர்றோம்ங்க" என்றபடி புறப்பட்டு விட்டாள்.

சில அடிகள் சென்றதும், "ஏன் ரமா, நாம வண்டிலதான வந்திருக்கோம்" என்ற கணவன் குரலும்,

"ஆமாம். யாரோ முன்பின் தெரியாதவங்க கிட்ட குழந்தைகள விட்டுட்டு உங்க கைய பிடிச்சுக்கிட்டு என்னால நின்னுக்கிட்டு இருக்க முடியுமா என்ன பேசறீங்க" என்ற பதிலும் துல்லியமாகக் காதில் விழுந்தது ஜகந்நாத்துக்கு.

# வெற்றிக்கு வழி

ஆம்! அதிர்ஷ்டமான பெயர் அமைத்தால் நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம். பணம், பதவி, யாவும் கிட்டும். வெற்றி மேல் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள். இவ்வுலகில் அனுபவிக்கத் தக்க அனைத்து சுகபோகங்களையும் அனுபவிக்கலாம் என்று ஆணித்தரமாக அடித்துக் கூறுகிறார் கோவை மாவட்டம் அன்னூர் பு.புளியம்பட்டி அருகில் உள்ள கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள். இவரது கருத்துக்கள் பின்வருமாறு:-

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் மூலகாரணமாக இருப்பது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும். ஒருவருடைய பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. சிறு திருத்தம் மட்டும் செய்தால் போதும். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் ஏற்படும் அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், தொழில் வசியம், சிக்னேச்சராலஜி பெயர் வசியம், ஆர்க் கோலஜி, கிராபாலஜி, ப்யூசாலஜி போன்ற 9 வகையான காரணி களையும் 12 வகையான இயக்கங்களையும் ஆதாரமாக வைத்து பெயர் சூட்டினால் பிரபலம் உண்டாகும். இது பூரணமாக விஞ் ஞானத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட சாஸ்திரமாகும். அதிர்ஷ் டப் பெயர் எண் சாஸ்திரப்படி முறையாகப் பெயரை மாற்றினால் உடனே அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரை அமைத் துக் கொண்டால் அன்பான மனைவி (நல்ல மனைவி) அறி வுள்ள குழந்தைகள் வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், குறை வில்லாச் செல்வம் ஆரோக்கியமான உடல், இன்பகரமான வாழ்வு போன்ற அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் அள்ளித் தரும். தொழில் முடக்கம் வியாபார மந்தம் உத்தி யோகத்தில் இடையூறு, கணவன் மனைவி யர்க்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனக்குழப்பம், போதைப் பொரு ளுக்கு அடிமை ஆகுதல், செய்வினை மாந்திரீக பாதிப்பு, தீய சக்தியால் பாதிப்பு திருமணத்தடை, குழந்தைபாக்கியம் இல் லாமை, முன்னேற்ற தடை, புகழ் இல்லாமை, மனநோய் போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கும் இக்கலையின் மூலம் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெருஞ்செல்வர் ஆகலாம். பெயரை எந்த வயதிலும் அதிர்ஷ் டமாக மாற்றி வெற்றிகளைப் பெறலாம். முறையாகப் பெயர் அமைத்தால் முன்னேற்றம் உண்டாகும். தாங்களே பெயர் மாற்றி குழம்பி வாழ்வில் பெருந் துன்பத்தை அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

உலகில் மனிதன் தோன்றிய நாள் முதற்கொண்டே எண், எழுத்துக்குள் பின்னப்பட்டு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். முறை யாக அதிர்ஷ்ட பெயர் அமைத்தால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டி அனைத்து செல்வ சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்

பெயரில் வசியம் இருக்க வேண்டும். யாருக்கு எந்த பெயர் பொருந்தும் என்று நன்கு ஆய்வு செய்து பெயர் அமை தால் அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும். செய்கின்ற தொழில் எதுவா இருந்தாலும் அத்தொழிலில் வசியம் இருக்க வேண்டும். அப்ப தொழில் வசியம் இருந்தால்தான் தொழிலில் பெரும் பண சம்பாதிக்க முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர் குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற குணங்கள் இருந்தும் வாழ்வி வெற்றி பெற முடியவில்லையெனில் அதிர்ஷ்டம் இல்லை என் பது நன்கு தெரிகிறது. இல்லாத அதிர்ஷ்டத்தை பெற இக்கலை வழிகாட்டும்.

வெற்றிபெற துடிப்பவர்களுக்கு இது ஒரு சிறந்த வழிகாட் யாகும். இதை பயன்படுத்துபவர்கள் அனைவரும் வெற்றியுடன் வாழலாம் என்னால் சவால்விட்டு நிரூபிக்க முடியும். இக்கலை யின் மூலம் எம்மிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைத்தவர்கள் அனை வரும் இன்று வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறார்கள். உடலில் காந்த சக்தி உயிர்ப்பு சக்திக்கு தக்கவாறு பெயரையும் கையெழு தையும் அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்கள் கிட்டும்.

இன்றைக்கு பிரபலமாக உள்ள அரசியல் தலைவர்கள், சினிம நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழில் அதிபர்கள் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந் வர்களும் பெயர் மாற்றத்துக்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசியம் கோ ராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அரசியலில் வெற்றி, சினிமாவில் புகழ் விளையாட்டில் சாதனை, தொழிலில் மேன்மை கிட்டும். அந்த கால இராஜரா சோழன், அக்பர், புத்தர், மகாவீரர், அசோ கர், பொற்கை பாண்டியன், நெப்போலியன் பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன் இந்திராகாந்தி, வீரமா முனிவர், செங்குவே சேரன், ஆதிசங்கரர், காஞ்சி பெரியவ போன்றோரும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனை யும் பெரிய சாதனையாளராக ஆக்கக் கூடி யது. கையெழுத்தால் தலை எழுத்தை வெல் லலாம்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவ ராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், திருமண தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண் 2,4,5,7,8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படி செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களுமே நடக்கும். இதி லிருந்து விடுபட மறு மாங்கல்ய பூஜை அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், எண் சாஸ்திரம் எக்காலத்திலும் மாறாத சக்தி கொண்டது. பெயரையும் இடும் கையெழுத்தையும் வச மாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இக்கலை யின் மூலம் நான் சவால்விட்டு நிரூபித்துக் காட்டிய அறிவியல் விஞ்ஞான சாஸ்திரமாகும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்)

## "அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"

என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தக கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1000/- அனுப்புங்கள்.)

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்

**ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்**

**நியூமராலஜி-நேமாலஜி-சைன்-தொழில் வசியம்**





**நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்.**

# முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிக்கு இத்தனை சக்தியா?

ஃபுங்ஸ் வேயில் கண்ணாடி அதி முக்கியமான இடத்தைப் பிடித்துவிட்ட ஒன்று. அதிலும் ரசம் பூசப் பட்ட கண்ணாடிகளின் மகத்துவமே தனி. இவை வீட்டினுள் சுழல வேண்டிய பிரபஞ்ச மூச்சை முடுக்கி விட்டு, நேர்மறை சக்தியை நம்மைச் சுற்றிப் பரவச் செய்கின்றன. தீயசக்திகளிடமிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றவும், எதிர்மறைசக்தி நம்மைச் சுற்றி உலவாமல் தடுக்கவும், நமது செல்வங்களைப் பன்மடங்காக பெருக்கவும், நமது ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்கவும் இப்படிப் பல வகைகளில் நமக்கு உதவுகின்றன.

வீட்டில் ஆளுயரத்துக்குக் கண்ணாடியை வைத்து விட்டால் அத்தனை பிரச்னைகளும் தீர்ந்துவிடும் என்பதல்ல இதன் பொருள். கண்ணாடிகளை வைக்க வேண்டிய இடத்தில் வைத்து, தவிர்க்க வேண்டிய இடத்தில் தவிர்த்து, பராமரிக்க வேண்டிய விதத்தில் பராமரித்தால்தான் இவை அத்தனை நன்மைகளையும் கொடுக்கவல்லவையாகின்றன.

பழங்காலக் கதைகளில், தாமிரம், வெள்ளி, தங்கம் இவற்றால் வேலைப்பாடு செய்யப்பட்ட கண்ணாடிகள், மாயாஜாலக் கண்ணாடிகள் பழைய ராஜா ராணி காலத்தில் அரண்மனையை அலங்கரித்தன என்றும் நாம் அறிவோம். இதற்கு மிக முக்கிய காரணங்களில், அழகு பார்ப்பதற்கு அடுத்தபடியாக அவை அரசகுல பெண்களை தீயசக்திகளிடம் இருந்து காப்பதுவே ஆகும்.

அதாவது, முன்பின் அறிமுகமில்லாத ஆண்களாலும், எதிரிகளாலும், கவரப்படாமல் இருப்பது, சந்திக்க வந்திருப்பவரின் தீய உள் நோக்கங்களை, பெண்களின் உள்ளுணர்வு மூலம் எச்சரிப்பது, மந்திரம், மாயம், சூனியம் இவற்றுக்கு வசப் படாமல் இருப்பது - இப்படிப் பல.

புத்தமதச் சடங்குகளில் கூட, பிரார்த்தனை நேரங்களிலும், உடல், மனம், ஆன்மா இவற்றைத் தூய்மைப்படுத்தச் செய்யும் சடங்குகளிலும் கண்ணாடிகள் பயன் படுத்தப் படுகின்றன.

ஃபுங்ஸ்வேயிலும் பழங்காலந்தொட்டு இன்று வரை, "பா குவா" (Pakua) என்ற எண்கோண வடிவத்தினுள் வட்டமாக அமைந்த கண்ணாடி, தீய சக்திகளை வீட்டினுள் நுழைய விடாமல் திருப்பி அனுப்ப, தலை வாசலின் மேல் தெருவைப் பார்த்துப் பொருத்தப்படுகிறது.



கண்ணாடிகளின் வடிவத்தில் மிகவும் சிறந்தவை வட்டமும், ஓவலுமே. இவற்றின் வளைவுகள் நமது உடலைப் போன்றே இருப்பதால் (சதுரம், செவ்வகம் போல் கூரான மூலைகள் இல்லாதிருப்பது) இவை வெளிப்படுத்தும் சக்தி நம் உடலின் சக்தியோடு ஒத்துப் போகிறது.

ஆனாலும் எண் கோண வடிவத்தில் உள்ள கண்ணாடிகள் மிகவும் சக்திவாய்ந்தவை. இவற்றை வீட்டினுள் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

கண்ணாடி வாங்கும் போது நல்ல தரமானதா என்று பார்த்து வாங்கவும். கண்ணாடியின் மூலையில் ஓவியங்கள், குழி, குவிலென்ஸ் பதித்தவையோ வேண்டாம். உபயோகத்துக்கு ஏற்ப கண்ணாடிகளின் அளவும், வீட்டின் அளவுக்கு ஏற்றதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

முழு நீளக் கண்ணாடி என்றால் உங்கள் வீட்டின் உயரமானவர் வரை முழுமையாக அதில் பார்த்துக் கொள்ள முடிய வேண்டும். பாதி அளவு உடைய கண்ணாடியை சரியாகப் பொருத்தி, நாம் பார்க்கும் போது நமது தலை பாகம் காணாமல் போகாமல் இருக்க வேண்டும். முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி என்றால் முகம் முழுவதுமாய் அதில் தெரிய வேண்டும். குனிந்து, வளைந்து, எம்பி, கஷ்டப்பட்டு அழகு பார்க்கக் கூடாது.

சட்டம் இல்லாத கண்ணாடி, முகத்தை அஷ்டகோணலாக்கிக் காட்டுபவை, ரசம் போன, விரிசல் விழுந்த, ஓரம் பெயர்ந்து போனவற்றை உடனே தூக்கி குப்பையில் எறியுங்கள். இதில் முகம் பார்ப்பதை விட, பார்க்காமலேயே நாம் அழகு என்று நினைத்துக் கொள்ளலாம்.

பெண்களே, கண்டிப்பாக உங்கள் கைப்பையில் அழகான, வேலைப்பாடமைந்த, உறுதியான சிறிய மேக்கப் கண்ணாடி (ஓவல் (அ) வட்ட வடிவம்) வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் அடிக்கடி உதட்டு சாயத்தை கவனிப்பவராக இல்லையென்றாலும், உங்கள் பாதுகாப்புக் கவசம் இந்தக் கண்ணாடி. இந்தச் சிறிய கண்ணாடிகளை பிறருக்குப் பரிசாகக் கொடுத்தால் அது அவர்களுக்கு அதிர்ஷ்டம். நீங்களும் கட்டாயப்படுத்தியாவது இவற்றைப் பரிசாகப் பெற்று வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிர்ஷ்டத்துக்கு அதிர்ஷ்டம், பாதுகாப்புக்கு பாதுகாப்பு.

கண்ணாடிகளை வீட்டின் வடக்கு, கிழக்கு சுவர்களில் மட்டுமே பதிப்பது நல்லது. அவை பிரதிபலிக்கும் பொருட்களும் நன்மை பயப்பனவாய் இருக்க வேண்டும். உம் : செடி, கொடி, மரங்கள், பழங்கள், உணவு, வானம், ஏரி, குளம் அழகான இயற்கைக் காட்சிகள். கண்ணாடிகள் கொஞ்சமாயிருப்பதை அதிகமாய் இருப்பது போல் தோற்றத்தை உண்டுபண்ணும் மாயசக்தி வாய்ந்தவை. (நகைக்கடை கண்ணில் தோன்றுகிறதா?) ஆதலால் ஒருபோதும், குப்பைத் தொட்டி, துடைப்பம், அழுக்குத் துணிகள், கலைந்து கிடக்கும் பழைய புத்தகங்கள், மருந்துகள் இவைகளை கண்ணாடியின் எதிரே வர விடாதீர்கள்.

இதே நோக்கத்தில், வியாபாரிகளுக்கு, காஷ்கவுண்டர் பிரதிபலிக்கப்படுவது போல் கண்ணாடி வைப்பது லாபத்தைப் பன்மடங்காக பெருக்கும்.

உணவகங்களில் கண்ணாடிகள், அதிக பிஸியானது போல் தோற்றமளிக்க உதவி அதிக வாடிக்கையாளர்களை ஈர்க்கும்.

பல்வகைப் பொருட்கள் அங்காடியில், வாசலுக்கு நேர் எதிரில் உள்ள சுவர் தவிர மற்ற சுவர்களில் முழுவதுமாக கண்ணாடியைப் பதித்தால் விற்பனை பெருகும்.

வீட்டிலுள்ள பல குறைபாடுகளை இந்தக் கண்ணாடிகளைக் கொண்டு நிவர்த்தி செய்து விடலாம்.

சாதாரணமாக தலைவாசலைத் திறந்து உள்ளே நுழையும் போது வீட்டின் 80% பகுதியாவது கண்ணில் பட வேண்டும். அதுதான் சீரான ஃபுங்ஷ்வே. அப்படியில்லாமல் தலைவாசலுக்கு மிக அருகில் எதிரில் சுவர் இருந்தால் அதில் கண்ணாடியை வைக்கவும். கதவைத் திறந்தவுடன் சுவரில் முட்டிக் கொள்வது போன்ற உணர்வை தடுத்து விடலாம். ஆனால் கதவைத் திறந்தவுடன் பெரிய கூடம் இருந்தால் தலைவாசலைப் பார்த்து கண்ணாடி இருக்கக் கூடாது. வரும் வாய்ப்புகளை அது திருப்பி

**புளிக்காய்ச்சல் செய்யும் போது எப்போதும் போடுவதில் பாதி அளவு புளியை ஊற வைத்து, தண்ணீர் இல்லாமல், மிக்ஸியில் குழைய அரைத்து உபயோகப்படுத்துங்கள். இந்தப் புளி கரைசல் எளிதில் சுண்டிவிடும். செய்யும் நேரமும் மிச்சமாகிறது. புளியும் சேமிக்க முடிகிறது. மேலும் சுவையிலும் எந்த மாற்றமும் இல்லை.**

**— எஸ். சுதா**



அனுப்பி விடும்.

அறை சதுரமாகவோ, செவ்வகமாகவோ இல்லாமல் L வடிவத்திலோ அல்லது வேறு குறைபாட்டினால் ஒரு மூலை குறைவாக அமைந்திருந்தால் அந்த இடத்தில் கண்ணாடியை வைத்துச் சரிசெய்து விடலாம்.

பிரபஞ்ச மூச்சு தேங்கிவிடும் சூழலில் உள்ள இருட்டான இடங்களில் கூட கண்ணாடியும் விளக்கும் வைத்தால் அதை உயிர்ப்பிக்கலாம்.

சாப்பாட்டு அறை சிறியதாக இருந்தால், மேசைக்கு எதிர்ப்புற சுவரில் கண்ணாடியை பதித்து விட்டால் அறையும் பெரியதாகத் தெரியும்; சாப்பாட்டையும் இரட்டிப்பாய் காண்பிப்பதும் செல்வம் பெருகுவதற்கான அறிகுறியே.

குளியல் அறையிலும் அப்படியே. கண்ணாடியை உபயோகித்து பெரிதுபடுத்திக் காண்பிப்பது நன்மையே பயக்கும். இங்கே தண்ணீர் தெறித்து புள்ளிகள் விழுந்துவிடும். கண்ணாடியால் ஏதோ முகமும் உருவமும் தெரியுமே ஒழிய அவற்றால் ஃபுங்ஸ்வேயின் நன்மைகள் எதுவும் கிடைக்காது. ஆதலால் கண்ணாடிகளை தூசி, கறை, எண்ணெய்; சோப்பு, சீகைக்காய் எதுவும் இல்லாமல் பளிச்சென்று சுத்தமாக வைத்தால்தான் பலன் என்பதை மனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

வீட்டினுள் கண்ணாடியினால் நாம் அடையும் நன்மைகள் ஏராளம் என்றாலும், படுக்கை அறை மட்டும்தான் கண்ணாடிக்குப் பொருத்தமில்லாத அறை. முதலில் கவனிக்க வேண்டியது உங்கள் படுக்கைக்கு நேர் எதிரே உங்கள் டிரஸ்ஸிங் டேபிள் கண்ணாடியோ, அலமாரியில் பொருத்திய கண்ணாடியோ இருக்கக் கூடாது. படுக்கை கண்ணாடியில் பிரதிபலிக்கக் கூடாது. படுக்கையில் தலை வைக்கும் பகுதியிலும் கட்டிலிலும் கண்டிப்பாக கண்ணாடி பதித்திருக்கக்கூடாது. டிரெஸ்ஸிங் டேபிள் கண்ணாடியும் இரண்டாக மூன்றாகப் பிரிக்கப்பட்டதாய் இருக்கக் கூடாது.

கண்ணாடிகளின் எண்ணிக்கையும் இரண்டுக்கு மேல் இருக்கக் கூடாது. கண்ணாடிகள் சுறுசுறுப்பான சக்தியை உண்டுபண்ணுவதால், தூங்கும் போது அமைதியான சக்தி நமக்குக் கிடைக்காமல், தூக்கம் கெடும். படுக்கைக்கு நேர் எதிரில் இருக்கும் கண்ணாடியில் நமது உருவம் பிரதிபலிக்கப்படும்போது அந்த அறையிலுள்ள சக்தி எதிர்மறைசக்தியாக வாய்ப்புண்டு. இதனால் சோம்பல், தூக்கமின்மை, அயர்ச்சி என்று ஆரம்பித்து நாம் நோய்வாய்ப்பட நேரிடலாம்.

இந்த எதிர்மறை சக்தியால் கணவனுக்கோ மனைவிக்கோ வேறு ஒருவர் மீது நாட்டம் ஏற்படும் அபாயமும் உண்டு. திருமணம் முறிந்து போகவும் நேரிடலாம். சிலர் படுக்கை




அறையின் சீலிங்கில் கூட கண்ணாடி வைத்திருப்பதாகக் கேள்விப்பட்டேன். இது ஆபத்தின் உச்சகட்டம்.

டீ.வி., கம்ப்யூட்டர், புத்தக ஷெல்ஃபின் கண்ணாடிக் கதவுகள் - இப்படி பிரதிபலிக்கும் எந்தப் பரப்பும் படுக்கைக்கு நேர் எதிரில் இருக்கக் கூடாது. இவற்றின் செயல்பாடும் விளைவும் கண்ணாடியைப் போலத்தான். வேறு வழியே இல்லையென்றால் இரவில் படுக்கும் போது இந்தக் கண்ணாடிகளை துணியால் போர்த்தி விடுங்கள்.

அளவுக்கு மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு போல், கண்ணாடிகளையும் ஒரு அளவோடுதான் பயன்படுத்த வேண்டும். வீடு என்பது ப்யூட்டி பார்லரோ, அல்லது ரெஸ்டாரெண்டோ அல்ல. அளவுக்கு அதிகமான கண்ணாடிகள் அறையிலுள்ள நேர்மறை சக்தியை அடித்துப் போட்டு விடும். அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாய் கண்டபடி நிறைய கண்ணாடிகள் இருந்தால் குழப்பமான ஒரு சக்திதான அறையினுள் நிலவும்.

நேர் எதிர் எதிராக கண்ணாடிகள் இருக்கக் கூடாது. நேர்மறை சக்தியானது முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் தள்ளப்பட்டு நகர முடியாமல் தேங்கி நின்று எதிர்மறை சக்தியாக மாறி விடும். இதனால் நமது மனத்தில் குழப்பம், சஞ்சலம் ஏற்பட்டு சண்டையும் சச்சரவுமாய் வீடு கலகலத்துப் போய்விடும்.

பலவிதமான வாஸ்து பிரச்னைகளைச் சரிசெய்து, நம்மை மனோதத்துவரீதியாகவும், தினசரி நடைமுறை வாழ்க்கையை உருவகப்படுத்தி நம்மை இயல்பாய் இட்டுச் செல்வதாகவும், இந்தக் கண்ணாடியின் ஃபுங்ஸ்வே அர்த்தங்கள் இருப்பதால் இவற்றைச் சரியாகப் பயன்படுத்தினால், நம்முடைய சுற்றுப்புறத்தை (வீட்டை) நம்மோடு சரியாக பாலன்ஸ் பண்ணி இனிமையாக வாழலாம்.

— ரத்தி மனோகர்

# இனிமைச் சூழலில் இன்ஜினியரிங் கல்வி

இயற்கை வளம் சூழ்ந்த கொல்லிமலையின் பின்னணியில் நாமக்கல்லிலிருந்து சுமார் 15கி.மீ. தொலைவில், நாமக்கல்–துறையூர் நெடுஞ்சாலையில் மாணவ / மாணவிகள் படிப்பதற்கு ஏற்ற சூழ்நிலையில் அமைந்துள்ளது **அன்னை மாதம்மாள் ஷீலா பொறியியல் கல்லூரி.** கிறிஸ்துவ சிறுபான்மை நிறுவனமாகும். நிர்வாகத்தி னருக்கான இட ஒதுக்கீட்டில் 50 சதவிகித மாணவர்கள் சேர்த்துக் கொள்ளப் படுவார்கள்.

மூன்றரை லட்சம் சதுர அடி பரப்பளவில் பட்டப் படிப்புக்காக பல துறைகளைக் கொண்ட கட்டிடத்தில் இயங்குகிறது இக் கல்லூரி.



- டியூஷன் மற்றும் ஸ்பெஷல் கட்டணங்கள் தமிழக அரசால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட விதம் வசூலிக்கப்படுகின்றன.
- 24 மணி நேரமும் செயல்படும் கம்ப்யூட்டர் மையம், கட்டணம் ஏதுமின்றி பயிற்சி வகுப்புகள்.
- பிரசித்தி பெற்ற பல்கலைக் கழகங்களில் பட்டம்பெற்ற பேராசிரியர்கள் மற்றும் விரிவுரையாளர்களைக் கொண்ட ஒரு குழுவினரால் உயர்தரக் கல்வி போதனை.
- ஒரு லட்சத்துக்கும் மேலான பல துறைகளைச் சார்ந்த புத்தகங்கள், 55 உள்நாடு மற்றும் 20 வெளிநாட்டு சஞ்சிகைகளிலிருந்து முக்கிய விவரங்களை மாணவர்களே கணிப்பொறி மூலம் தொகுக்கும் வசதி.
- கிரிக்கெட், வாலிபால் போன்ற விளையாட்டுகளை விளையாட வசதியாக 20 ஏக்கர் பரப்பளவில் மைதானம். கேரம், டேபிள் டென்னிஸ் போன்ற விளையாட்டுக் கான அரங்கம்.
- கட்டில், நாற்காலி, மின்விசிறி, தொலைபேசியுடன் கூடிய மாணவ– மாணவி யருக்கான தனி ஹாஸ்டல் வசதி.
- எல்லா இந்திய மொழிகள் மற்றும் வெளிநாட்டு சானல்களைப் பார்க்கும் வசதி யுடன் டி.வி.
- தனிப்பட்ட நபர்களும், நிறுவனங்களும், கல்லூரியும் சிறந்த மாணவர்களை ஊக்குவிக்கும் வகையில் ஸ்காலர்ஷிப் மற்றும் பரிசுகள் வழங்க முன்வந்துள்ளனர்.
- IAS, IPS தேர்வுக்கு சிறப்பு பயிற்சி மையம் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. தலைசிறந்த பேராசிரியர்களைக் கொண்டு பயிற்சி இலவசமாக அளிக்கப்படுகிறது.

# திருமண மலர்

## மணமகள் தேவை

■ Vadama, Vadoolam, Pooram, M.Sc., M.Phil., M.C.J., 38/178/15,500 Central Government Class One Officer, handsome, healthy, with clean habits, seeks Tamil Iyer, graduate/post-graduate bride, below 36. Send horoscope, bio-data, family details to Box No. 17601

■ Iyer, Vadamal, Bharadwaj, Rohini 35/175/12000/- slim, young looking, MA CAIIB doing MBA, nationalised bank clerk boy seeks suitable girl from decent family. Box No. 17602

■ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி 30/180/12,000 MSW. fair சொந்த வீடு, மாம்பலத்தில் உள்ளது. தனியார் கம்ப்யூட்டர் கம்பெனியில் ப்ராஜெக்ட் கோஆர்டினேடர் ஆக உள்ள பையனுக்கு நல்ல படித்த அழகான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17603

■ Iyer, Vadamal, Kashyapa, Aswini/B.A. Rs. 7000 p.m. fair, 30/175/seeks unemployed/employed bride. age 22 - 27. Reply with horoscope and details. Contact : (044) 466 2287 Box No. 17604

■ Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Rohini, 29/175/ B.Com., (Hons), Computer Literate, fair, Own Business, Rs. 10,000/- Clean habits, seeks graduate girl, send horoscope with details to Box No. 17605 or e-mail-hhs@lycos.com. Box No. 17605

■ Iyer, Vadama, Srivastsam, Non-Graduate Bharani, 28 years, Painting Contractor & LIC Agent. Parents having own house. Seek employed bride. Box No. 17606

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அனுஷம், வயது 28/5.4"/ பிகாம்., சிஏ., சம்பளம் 8500 தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : 461 6842. பெட்டி எண் : 17607

■ Vadamal, Kausika, Anusham, 31/5.10" Graduate working in a Networking Company 15,000/-p.m. clean habits, seeks graduate girl, Reply with horoscope family details to Box No. 17608

■ Palakkad Iyer Boy, Vadama, Sadamarshnam, Hastham, Suddha Jadagam, DME/30/160cm/Fair/ Rs.12,000/- doing Own Business needs a graduate fair, good-looking girl preferably Computer Accounts knowledge Phone 080-5455821. Box No. 17609

■ Alliance invited for Tamil Iyer Boy, Vadama, Kausikam, 40, Star Thiruvathirai working in TVS Group Mumbai and his brother 48 star hastham M.Sc., working in Reserve Bank Mumbai. Phone No. 4010265 Box No. 17610

■ Madhwa Brahmin, Haritsa Gothra, 27/180 Electronics Engineer educated and employed in Singapore looking for professionally qualified girl. Reply with horoscope Bio-data to Box No. 17611

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கிருத்திகை-4, பிஎஸ்ஸி. டிசிஏ, 33/175 சுயதொழில் வரனுக்கு நல்ல அழகிய குடும்பப் பண்புள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 17612

■ Vadagalai Iyengar, Athreya Gothram, B.E., Software Professional, 32/178cm/Rs.30,000 per month seeks graduate girl. Early marriage Phone : 0431-434592. Apply with horoscope and details to Box No. 17613

■ சைவ வெள்ளாளர், எம்.சிஏ., 29, திருவாதிரை, 170 செ.மீ. சிவப்பு, யுஎஸ்ஏவில் பணிபுரியும் அழகிய நல்ல குடும்பத்து பையனுக்கு, அழகிய, படித்த, சிவந்த நிறமுள்ள நல்ல குடும்பத்து மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17614

■ Iyer, Brahacharanam, Koundinya, Maham, 31/ 175cms, Doing Own Business at West Mambalam, Ashok Nagar, settled in Chennai. Rs. 8000/-p.m. Inviting alliance from educated, Home loving Iyer girls. Subsect no bar. Box No. 17615

■ Tamil, Iyer, Vadama, Garga, Ayilyam, 33/165 B.Sc., M.A. CAIIB PGDCA Data Base Administrator, Newjersey, USA, Chevvai, 8th place, visiting India July seeks suitable bride. Respond with horoscope. Box No. 17616

■ Tamil, Iyer, Vadama, Garga, Mriugaseersham, 31/ 175 MA PGDBA Secretary Non-Management Cadre Oil Public Sector New Delhi seeks home-loving bride. Reply with horoscope to Box No. 17617

■ முதலியார் (சைவம்) சம்பளம் ரூ. 75,000/- உயரம் 5.6", டிசிஎஸ், சிங்கப்பூரில் வேலை பார்க்கும் 32 வயதுள்ள இவருக்கு சிங்கப்பூரில் செட்டிலாக விரும்பும் கம்ப்யூட்டர் ப்ரோக்ராமர், ஜாவா/எம்சிஏ., படித்த மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 044-2412729. பெட்டி எண் : 17618

■ Bharadwajam, Vadama, Swathi, 5ft 6 inches, 31 years, SSLC, 9000/- Central Govt. employed, Mumbai wants employed or unemployed Brahmin girl from good family background. Box No. 17619

■ Tamil Iyer, Vadama, Vadula Gothram, Kettai 3rd padam, 15.06.1973, 5'.9", Diploma in Electronics & Tele-communication CISCO certification & CNE employed in US as Systems & Network administrator seeks Computer graduate girl. Subsect no bar. Ph: 814 3347/814 1830 Box No. 17620

■ Tamil Brahmin Gurukkal, Athreyam, Ph.D.,

**அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.**

Scientist, Germany, 167cm, January 1965, Uthiradam, Good-looking Home-loving, Wants Compatible. Minimum Graduate, good-looking bride. Subsect acceptable with horoscope. (email natarajan36@hotmail.com) Box No. 17621

■ Parents of Tirunelvely Vadamal, Kowsikam Boy, Poorattadhi 3, 38/195 Scientist B.E. Ph.D. Had Psychological Problem from One Year Now fully cured under Medication seek graduate understanding Broadminded unemployed girl. Box No. 17622

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, North Arcot, Fair, Poosam, 27/167, B.Com., DSTSM, Reputd Concern, Rs. 9200p.m., Chennai, Respectable family, seeks alliance girl 24 years & below, graduate, employed preferable. Reply horoscope to Box No. 17623

■ Tirunelveli Saiva Vellala Pillai, 31, 180, M.Sc., MCA Software Project Leader, MNC, Chennai Horoscope Bio-data of Post-graduate or BE (Computer related) girl same Community invited. Box No. 17624

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், அவிட்டம், சிவப்பு, தென் ஆற்காடு, 34/165, B.Com., (discontinued) தனியார் நிறுவனம், ரூ. 5000/- மாத வருமானம், வேலை, நல்ல குடும்பம், சென்னை வரனுக்கு பதில் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17625

■ Tamil, Iyer, Vadamal, Kousikam, Avittam, B.Com., A.I.C.W.A. 31/165/12,000 employed reputed company in Coimbatore. Seeks suitable, good-looking, graduate, Vadamal/Brahacharanam. Send horoscope family details to Box No. 17626

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், ரேவதி நட்சத்திரம், 28/ஐடிஐ தனியார் மணமகனுக்கு, நல்ல வசதியுள்ள மணமகள், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 17627

■ பிரஹசரணம், ஆத்ரேய, பூரம், எம்காம், 34/15,000 சொந்த வீடு டெல்லியில் நிரந்தர வேலை நிறைவேறாத (non-consummated) விவாகமாகி சட்டப்படி விவாகரத்தான நல்ல பழக்கமுள்ள பையனுக்கு படித்த மணமாகாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. எளிய திருமணம். உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் பதில். பெட்டி எண் : 17628

■ Vadamal, Kaundinyam, Anusham, 28/170/M.Sc., Rs. 12,000/- Senior Executive, Reputed Public Limited Company, Seeks graduate, unemployed girl below 23. Horoscope, family Bio-data to Box No. 17629

■ Vadama, Athreya, Pooradam, 29, 30,000 B.Com., NIIT (Wipro) Senior Software Engineer Boy seeks employed/not employed girl. Ph : 0431-463468 Box No. 17630

■ ஐயர், சுக்லயஜுர், மௌத்கல்யம், கேட்டை, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 36/169/7000 தென்னக ரயில்வே, சென்னை. காது கேளாததால் சரியாக பேச இயலாது. ஒழுக்கமும் நல்ல பழக்கங்களும் உள்ளவன். மணமகள் தேவை. ஜாதகம் விவரங்களுடன் தொடர்பு பெட்டி எண் : 17631

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவோணம், பி.ஏ., 38, 5.2", தமிழ்நாடு அரசுப் பணியிலுள்ள வரனுக்கு நல்ல குணம், குடும்பப் பின்னணி அமைந்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்ல விருப்பமுள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தொலைபேசி : 49 56 562. பெட்டி எண் : 17632

■ Iyer, Ashtasahasram, Bharadwajam, Thiruvonam, 30/165/Rs. 5000 p.m. Diploma (Electronics Communication) Private Company clean habits, seeks decently employed girl. Subsect no bar. Contact Phone : 2378902/2473849 Reply with horoscope to Box No. 17633

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ரோஹிணி, 38, (எம்.ஏ.) ரூ. 7000/- 5.7 சீனியர் விற்பனை அதிகாரி/தனியார்/ தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 17634

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poorattadhi, 30, 175cm, B.Sc., Central Government employee seeks graduate, good-looking, domestically trained girl from decent family. Subsect no bar. Send horoscope with Bio-data to Box No. 17635

■ அகமுடைய முதலியார், மூலம், தனுசு ராசி, 33, 5.8", பி.காம்., பிஜிடிபிஏ., 12,000/- மாத வருமானம், சுந்தரம் பைனான்ஸில் பணிபுரியும் (அசிஸ்டண்ட் மானேஜர்) மணமகனுக்கு இதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 646 0508. பெட்டி எண் : 17636

■ சோழிய வெள்ளாளர், 35 வயது, 5 அடி, 2.5 அங்குலம், (DECE) தனியார், 5000, விசாகம், 2 கிரவுண்டில் சொந்த வீடு, 3 ஏக்கர் நன்செய், ஒரே மகன், தந்தை எக்ஸிகியூடிவ் என்ஜினியர் (ஓய்வு) தகுந்த லட்சணமான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : நீர்.04545-40370 பெட்டி எண் : 17637

■ Vishwakarma Tamil, MBA 27/168 Star Pooradam Lagnam, Mesham, (Sevvai in Second House) employed in Reputed Concern seeks graduate Post-graduate, Computer Literate, professionally qualified, employed/unemployed fair, good-looking girl below 25 from well settled Tamil, Vishwakarma family send Bio-data horsocope to Box No. 17638

■ Vadama (Tanjore), Naithruvakasyapa, Pooram, V.fair, Boy 29/173, B.E. (Electronics), M.B.A. Computer qualified 30,000 p.m., I.T. Consultant working Tata firm Poona seeks fair, beautiful graduate Iyer girl 160cm above upto 25 from decent family. Send horoscope details to Box No. 17639

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜம், மூலம் 165/32 எம்.எஸ்ஸி., சீனியர் மானேஜர், பஞ்சாப் நேஷனல் பாங்க் வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொடர்பு பெட்டி எண் : 17640

■ Iyer, Brahacharanam, Anusham, Koundinya, Chevvaidosham, Handsome 38/182/8500 B.Com., PGDMKT, Own Factory at Bangalore seeks perferably employed girl below 35. Ph : 044-4829986 Box No. 17641

■ Iyengar, Thenkalai, Kousigam, Mrigaseersham, 28/187 cm, B.Com., Senior Systems Analyst, California, Visiting Chennai. Middle July. Contact : E-mail:cheechmama@yahoo.co.in Box No. 17642

# திருமணமலர் – விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 300/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 10/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/7/2001. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: ...................... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

■ Saiva Chettiyar, Class I Officer, Central Government 41, looks young, legally divorceed, having 10 years old son seeks vegetarian, Graduate bride. Subsects no bar. Box No. 17643

■ Wanted Good-looking, graduate 5.5'', girl with Diploma in Computer Software for Vadama, Bharatwajam, Avittam, 1972, 6', B.Sc., PGDCA, SystemAnalyst, working in US visiting India Sept/Octber 2001. Contact 486 16 18 Box No. 17644

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திராடம், 1964/165/பி.காம்., 5000+ சொந்தத் தொழில் (Agency with bright Future) சிவந்த நிறம், வரனுக்குப் படித்த பண்புள்ள குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. ஜாதகம் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள. பெட்டி எண் : 17645

■ Alliance invited from parents of undergraduate, unemployed/employed bride for Iyer Boy Srivatsam/Bharani/32/172 Well qualified decently employed in U.S.A. Handsome Salary. Send Horoscope details to Box No. 17646

■ Iyer, Tanjore, Vadama, Srivatsam, Kettai, 28/170 B.E., Employed as Senior Executive in Chennai based Engineering Consultancy seeks qualified well-employed. Vadama Girls only. Box No. 17647

■ Iyer, Vadamal, Athreya, Poosam (1) 30, 5.5'', 10,000/- Diploma Electronics & Communication, Computer hardware Business in Chennai, well settled, Clean Habits, Own House, seeks working bride. Contact Phone : 2210289/2365974 Box No. 17648

■ For Iyer, Vadamal, Naithrbakashyaba Gothram, Uthiradam, 38 years, B.Com., 165 cms, Boy working at Chennai in a Mumbai Based Company Rs. 9000/- p.m. + perks. Raghu/Kethu to be in Lagnam or second House wants Employed Domestic Trained girl. Subsect no bar. Correspond with Horoscope to Box No. 17649

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், ஆயில்யம், 3ம் பாதம், 27 வயது, 5.8 சுத்த ஜாதகம், எம்என்சியில் பணிபுரியும் பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். போன் : 4814320 பெட்டி எண் : 17651

■ Proposals invited for Chennai based Boy 23/170/15,000 well settled, handsome, Spectacled, no encumbrance, Vedic Scholar, with higher earning potential, widely travelled, caring and witty. Kowshikam/Brahacharanam/Thiruvonam. From parents of Beautiful andAcademically outstanding girls of 18 - 19 years eligible and willing to pursue any professional courses. No demands. No Status consideration. Contact with horoscope and other details. Box No. 17652

■ Palghat Iyer, Vadamal, Haritham, Bharani widower 34, B.Sc., and P.G. Plastic Engg. 30,000/- p.m. Multinational Firm Bombay, no encumberances seeks alliance from educated Iyer girl from good family. Send horoscope to Box No. 17653

■ இந்து கவுண்டர், பெரிய குலம், வயது 50, மாத சம்பளம் ரூ. 25,000/- இதுவரை திருமணமாகாத, சொந்த வீடு நிலங்கள் உள்ள மாநில அரசு ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரிக்கு அதே இனத்தில் 35 வயதிற்குள் சிவப்பான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 17654

■ Vadamal, Bharathwajam, Magam, B.Sc., 170cm, Private Rs. 15,000/- 1961 Born legally divorcee Sudthajathagam seeks fair, good-looking unemployed homely Iyer girl below 32. Issueless divorcees accepted. Box No. 17655

■ ஐயர், காஸ்யப கோத்திரம், 165 செ.மீ., விசாகம், வயது 30, ஐடிஐ. அரசு போக்குவரத்து பணி 5500/- வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 17656

■ Kannada Madhwa Vadoolam, Uthiradam, Makaram, 31/170/12000/- M.N.C. firm needs a suitable professionally qualified fair girl. Contact : 0431/431641 or 04344/22848 Box No. 17657

■ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Moolam-2, Dec. 74/176cm, Senior Software Engineer (Bangalore) Requires, Homely, slim, fair, good-looking, 162 cm+ Preferably professionally qualified girl from respectable family Tel(044) 626 2321. Box No. 17658

■ தெலுங்கு பிராமின், தெலுங்கானாம் பாரத்வாஜா, கேட்டை 4ம் பாதம், 27/5.6' ஏ.எம்.ஐ.ஈ. சிங்கப்பூரில் குவாலிடி இன்ஜினியராகப் பணிபுரியும் பையனுக்கு கம்ப்யூட்டர் (எம்.சி.ஏ.) படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 17659

■ Vadamal, Kausikam, Makam, B.Com., 37/178/18,000 Accountant Central Govt. undertaking Coimbatore seeks alliance from graduate homely look preferably unemployed girls. Subsect no bar. No demands. Box No. 17660

■ Vadama, Bharatwaja, Avittam, 32/173, B.Sc., Abudhabi, UAE, has family status seeks graduate girl. Box No. 17661

■ Alliance invited for Iyer Vadamal, Vathoola Uthiram, Engineer Boy 33/175/10,000 well propetied Own Business at Chennai from good-looking domestically trained girl. No dowry. Simple marriage. Reply to Box No. 17662

■ வயது 29, தமிழ், ஒரிஸ்ஸாவில் ரயில்வேயில் அஸிஸ் டெண்ட் டிரைவராகப் பணிபுரியும், இந்து ஆதி திராவிட வகுப்பைச் சார்ந்தவருக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, படித்த வேலைக்குச் செல்லும் அல்லது செல்லாத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17663

■ Vadamal, Kausika, Aswini 31/5.10" M.Com., A.A.O. 10,500 Reputed Firm Chennai Boy seeks Graduate employed girl Phone : 48 81 507. Box No. 17664

■ Alliance invited from Tamil/Marathi Brahmin girls (settled in Tamil Nadu) below 29 years preferably employed for Tamil Speaking Marathi Brahmin Vasistha, Uthirattadhi 33/172/11000, Chief Librarian Engg. College near Chennai. Phone : 04114-81604 Box No. 17665

■ Iyer, Brahacharanam, Parasaram, Poosam, 157cms, B.Com., 45 years, Muscat, seek suitable bride, only spinsters. Contact Box No. 17666

■ தென்கலை ஐயங்கார், நைத்ருவ காஷ்யபம், திருவோணம், 33 வயது, பி.பி.ஏ., ஜாவா, 5.6", ரூ. 8000/- + போனஸ் இன்சென்டிவ் சென்னை, பாடியில் உள்ள டி.வி.எஸ். (பிரேக்ஸ் இண்டியா லிமிட்) கம்பெனியில் கிளார்க்காக பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த அரசு/ஆசிரியர்/தனியார் லிமிடெட் கம்பெனியில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 17667

■ மாத்வ தேசிஸ்தா காச்யப, ரேவதி 37/5.2/ரூ.4000 தனியார் பணி மாநிறம், திருச்சியில் சொந்த மனை வரனுக்கு தேசிஸ்தா/கன்னட தனியார் வேலை செய்யும் அல்லது கல்வி தகுதியுள்ள பெண் தேவை. தொலைபேசி : 0431-417979. பெட்டி எண் : 17668

■ Iyer, Vadama, Bharadwaj, Sadayam, 28/5'.9"/18500/- B.Com., pursuing MBA, Delhi employed, Teetotaller seeks good looking girl preferably employed. Subsects no bar. Reply with horoscope and family details to Box No. 17669

■ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், அவிட்டம், பி.எஸ்ஸி., 1961/5'.6"/ சொந்த வியாபாரம், சொந்த ஃப்ளாட் வருவாய் வருமானம், ஒரு லட்சம், ஒரே பையன் வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 17671

■ Vadamal, Athreya, Uthiram, 34/5.7/7500, B.Sc., + Computer course Ltd Company at Madras. Requires employed girl, subsects no bar. Simple Marriage. Box No. 17672

■ Vadamal, Athreya, Revathi, 31/5.11"/8500, B.Sc., Sales Executive, MNC at Madras. Requires employed girl. Subsects no bar. Simple Marriage. Box No. 17673

■ Assistant Commissioner Income Tax Chennai, Vellala Poorattathi Fourth Patham 28/165/16,500 seeks good-looking bride professionally qualified below 25/163. Subsect acceptable. Send horoscope and Bio-data to Box No. 17674

■ Singapore based SaivaVellala Pillai, Uthiradam, 29, 5.10", M.B.A., fair, handsome, Senior Position MNC, Seeks fair, good-looking, well educated, pure vegetarian bride. Please respond with horoscope family particulars. Box No. 17676

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Makam, M.Sc., 36/178 Boy earning profitably as Career Agent Insurance Sector seeks preferably employed bride from decent family. Subsect acceptable. Horoscope Biodata to Box No. 17677

■ கோயமுத்தூர் அசைவ சோழிய வெள்ளாளர் வரனுக்கு மணமகள் தேவை. திருவாதிரை நட்சத்திரம், முதல் பாதம் 5.8" மாநிறம், +2, பிஜிடிசிஏ படித்து சென்னையில் ரூ. 8500/- சம்பளம். தகுந்த படித்த பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 17678

■ Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Moolam, 37/5.6"/+2, fair, MNC employed, Boy seeks employed girl preferably from South. Reply to Box No. 17679

■ ஐயர், வடமாள், கர்க்க கோத்திரம், 32 வயது, சிவப்பு நிறம், பூரம், மதுரை டி.வி.எஸ்ஸில் பணி, 7000 ரூ. வேலைக்குச் செல்லும் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள அதுவரைக்கு மாற்றல் தரத்தக்க நல்ல குணம். குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். என்.ஜி.எல். 27577. Lakshmi Somanathan, 16, Parvathavarthini Street, R.V. Puram, Nagercoil - 1.

■ Iyer, Vadamal, Naithruvakashyapa, Pooram, fair, DME, 31/165/18000, Asst. Manager, Hero Honda, Gurgaon, Seeks good looking girl. N. Ranganathan, 8/1, E, Block, MGR Street, Karunanidhipuram, Madipakkam Koot Road, Chennai - 600 091. Ph : 2421554

■ சொந்த வீடு, சொத்து வசதியுடன், பிரபல டி.வி. நிறுவனத்தின் என்ஜினியர் அஸிஸ்டென்டாக மாதம் ரூ. 3500, சுயதொழிலில் ரூ3500-ம் மொத்தம் ரூ. 7000/- குறைவின்றி வருமானமுள்ள பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பாரத்வாஜம், பிரஹசரணம், அவிட்டம்-3, 175 செ.மீ., எம்.ஏ., 1967ல் பிறந்தவர், ஐயர். ஆர். ராஜாராம், 25, கமலாலயம் வடகரை, திருவாரூர். போன் : 40862, எஸ்.டி.டி.04366

■ ஆரியவைசிய செட்டியார், 5.6", பி.யு.சி. படித்து சர்வீஸ் இஞ்சினியராக, நல்ல வேலையில் இருக்கும் மணமகனுக்கு இதே இனத்தைச் சார்ந்த படித்த அழகான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடனும் போட்டோவுடனும் தொடர்பு கொள்ளவும். மத்யபிரதேசத்தில் வேலை செய்யும் மணமகன். முகவரி : கே.வி. ராஜன், 16, 6வது மெயின், சங்கர் நகர், என்.எல்.ஓ. போஸ்ட், பெங்களூர் - 86.

■ Vadama, Srivatsa, Punarvasu, 30/B.Sc., I Class, employed in BARC. Mumbai seeks domestically trained, employable girl around 25. Horoscope details to S.V. Balasubramanian. Flat No. 2 Bldg. 7 Cherish Homes, M.B. Estate, Virar (W) - 401 303. Maharashtra.

■ Iyer, Brahacharanam, Sankruthi, Pooradam, 27/168 cm B.Sc., Grad. CWA, ACA, employed 15000/- Seeks graduate/Post-graduate/unemployed girl below 22 from same sect. V. Krishnan, Old No. 4/New No. 7, Sridevi Colony, 7th Avenue, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. Phone : 4711160

■ Iyer/Pourvakuthsa, 44, 158cm, Bank, 12,000/- Widower, having one daughter 17, one son 10, Requires Affectionate girl, no demands. Simple marriage. Contact : Mrs. S. Jeya, No. 10, Cauvery Nagar, Karungalpalayam, Erode. Phone (0424) 21 44 55.

■ Tamil Iyer, Brahacharanam, Swathi, Kashyapa Sudha Jadhagam, B.Com., 31/165 Own Business seeks Broadminded, affectionate girl. Subsect no bar. No expectations. Krishnamurthy, 62 Postal Audit Colony, Pratapnagar, Nagpur - 440 022. Phone : 0712-238652.

■ USA settled Tamilnadu Boy, 1970, 5.9", B.S.Accounts, Handsome, Smart partially Hearing Speaking impaired. English Speaking smart, good-

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

looking bride. No Caste bar. No Monetary Consideration. Phone : 022-528 0793. Mr. R. J. Balu, No. 5, Radhakrishnakunj, 9th Cross Road, Chembur, Mumbai - 71.

■ Iyer, Brahacharanam, Gowthama, Pooram, 37/163, B.Sc., Doing MBA, Working in Campco (Govt. Company) Calicut, seeks graduate, employed, slim girl below 35. Contact : Krishnan, Kanianparambu Madom, Thevarakkavu Road, Tripunithura, Cochin - 682 301.

■ பிரஹசரணம், ஷடமர்ஷணம், அவிட்டம், 29/165/டிகிரி/ 8000 சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் ஜுனியர் இஞ்ஜினியராக பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த, வேலை பார்க்கும், குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. முகவரி : ஸ்வாமினாதன், எச். 128/5, 33வது குறுக்கு தெரு, பெசன்ட் நகர், சென்னை - 600 090. ஃபோன் : 446 1130/446 33 22.

■ சைவப் பிள்ளை, சுவாதி, 29/5.8"/13,000/- பி.ஈ., (மெக்கானிகல்), பிரபல பிரைவேட் லிமிடெட் கம்பெனி, சென்னை மணமகனுக்கு இன்ஜினியர், டாக்டர், வங்கி, எம்.சி.ஏ. அரசுத் துறை, தனியார்த் துறைகளில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. சைவப்பிள்ளை, தஞ்சாவூர், திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, சோழிய வெள்ளாளர், கார்காத்தார் மற்றும் உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. கே. கணபதி, 15, கஸ்பத்ராஜ் நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. ஃபோன் : 044/483 9926/377 1926

■ வடமாள், ஆத்ரேயம், திருவோணம், 1969, எம்.ஏ. படிக்கும், டி.வி.எஸ். க்ரூப்பில் கேட்டரிங் பிரிவில் நிரந்தர வேலை ரூ. 4500/- +2க்கு மேல் படித்த வேலைக்குச் செல்லும், செல்லாத மணப்பெண் தேவை. எஸ். நடராஜன், 20, வெங்கிடகிருஷ்ணா ரோடு, மந்தவெளி, சென்னை - 28. (4611457)

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவாதிரை, வயது 33, உயரம் 5.4", ரூ. 5000/- மாத வருமானம், படிப்பு +2, ஐ.டி.ஐ. ஆந்திராவில் பிரபல தனியார்த் துறை பணி, டெக்னீஷியன். பணியிலுள்ள/இல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. கே.எஸ். வைத்தியநாதன், பிளான் : 24/ பிளான் 13, 4வது மெயின் ரோடு, நங்கநல்லூர், சென்னை 600 061.

■ Iyer, Ashtasahasram, Kasyapam, Swathi, 31/165 BE, MBA, Area Manager, MNC Rs. 15,000/- perks at Chennai. Own House seeks fair graduate girl. Contact :A. Subramanian, 914, Poonamaalle High Road, Chennai - 600 084. Phone : 648 1135.

■ Vadama, Naithrubakashyaba, Avittam, First Son, 36, 168, 8000/- Business, B.Sc., Neat Habits, slim, fair, looks younger, legal divorcee without encumbrance, separated very sooner after marriage, Iyer only need apply. K.S. Sastry, (Engg. Contractor) New No. 10, Abhiramapuram First Street, (Upstair) Chennai - 600 018.

■ Vadamal, Kowsika, Pooradam, 30 years, Diploma in Electronics & Communication, Senior System Engineer in Leading IT Company. Contact : V. Subramanian, 71 C/1 Illupur Rd., Kallukuzhi. Trichy - 20. Phone : 419 276

■ Vadama, Vathoolam, Mirugaseerisham, 31, 5.9", Rs. 6500/-p.m. Sr. Engineer Public Ltd., Company, Chennai. Subsect acceptable. Seeks graduate girl. B. Vaidyanathan, 2, 5th Street, Aranganathan Nagar, Pammal, Chennai - 600 075. Ph : 248 3397.

■ பிராமின், குருக்கள், எம்.ஏ., 28/4000, கோவில் பூஜை. திருவோணம், காசியபம், +2/டிகிரி படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. என். சந்திரசேகர், 19, திருநகர் 2வது தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26. ஃபோன் : 486 85 72 (Before 10 AM - After 8 PM)

■ அஷ்டசகஸ்ரம், காஸ்யபம், ரோகிணி, +2, 35, 6000/ 165, தனியார் கம்பெனி வரனுக்கு, படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பி.எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தி, பிளாட் 78, 5வது மெயின் ரோடு, புருஷோத்தமன் நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44. ஃபோன் : 22 32 082.

■ Iyer, Brahacharanam, Kowshika, Sadyam, 30/173 cm, DTE, MA, Govt. Teacher, 8000, wanted Govt. employed girl preferably transferable. Subsect no bar. N. Siddeswaran, 4/33, V.P. Kattabomman St, Sai Nagar, Chitlapakkam, Chennai - 64. Ph : 223 0067.

■ Iyer, Brahacharanam, Devaraja Gothram, Brothers (1) Pooradam/DME/31/155cm/Rs. 7000/- + TVS Group. Sholinghur (2) Thiruvonam, B.Com., 30, 170cms, Rs. 60,000/- Godrej/Dubai. Seek suitable brides send horoscopes. Ramani, 107 Cheran Street, Prakash Nagar, Ambattur, Chennai - 600 053. Phone : 6571426.

■ Vadamal, Kousika, Moolam, M.Sc., 31/6.2"/20,000 p.m. System Analyst, Chennai, Seeks employed girl preferably of same profession. Contact :T.V. Murali, 208, Dr. Radhakrishna Rd., Tatabad, Coimbatore - 641 012.

■ Iyer, Brahacharanam, Kasyab, Aswini, 28, 5'.10", PG Dip. Computer (MCA), System Analyst, Bangalore, Rs. 11000/-p.m. seeks suitable girl horoscopes to Nellaippan, A-7, Yamuna, Selvam Estates, 6th Cross Street, New Colony, Chromepet, Chennai - 600 044. (Tel : 240 5429).

■ Mudaliar, Non-Vegetarian, M.Com., Computers 15.12.72, 5.8", Revathi, 10,000perks fair, Accountant MNC Secunderabad. Immigration Papers Processing. Newzealand. Seeks Decent fair/good-looking, Postgraduate/graduate/Computers 5'6", 23-25 years Mudaliar Bride. Rupender Rao, Plot 56, Lalitha Nagar, Addikmet, Jamia Usmania, Hyderabad - 500 044.

■ Suitable alliance for Vadagalai, Vadhoolam, Punarvasu Boy 39/5'.5" Rs. 5000/- Private Company Contact : Jagannathan, 51 NGO Colony, Second Street, Chrompet, Chennai - 600 044.

■ சைவ முதலியார், ஆயில்யம் 27/5.10". DECE, DNIIT, BCA சிறப்பு, தனியார், நிரந்தர வேலை ரூ. 5000/- மணமகனுக்கு சைவ இன (வெஜிடேரியன்) படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகளும், சைவ (வெஜிடேரியன்) இனத்தவர்

**வாசகர்கள் எழுதும் கடிதங்கள், அவர்கள் குறிப்பிடும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரர்களுக்கு அனுப்பப்படும். கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதுவது/எழுதாமல் இருப்பது அந்தந்த விளம்பரதாரரின் விருப்பமே. நாங்கள் எந்தவித உதவியும் செய்ய இயலாது.**

களும் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். பெண்ணின் விவரங்களை அனுப்பவும். இ. மாதவன், நெ. 20, திருமுருகன் தெரு, ஆதிநகர், கிழக்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 059.

■ **Iyer, Astasahasram, Bharadwajam, Anusham, M.Com., Junior Assistant, State Govt. 7000/27/173 Own's House, only son seeks graduate un-employed Domestically well trained girl. Send Horoscope. G. Kamakshi, 14-A, G.A. Canal West Bank, Thanjavur - 613 001. Phone : 04362/34122 Chennai Phone : 472 2114**

■ **Vadama, Athreya, Tiruvathirai, 37 years, 160cm, Electric/Electronic Supervisor Rs. 5000/- Seeks slim, Good-looking domestically trained, employed Iyer Girl below 33 years. Contact : Pattammal Rajagopalan, Old 15, New 28, L.I.G. Colony 3rd St., A.E. Koil St., New Washermanpet, Chennai - 600 081. Tel : 595 3823/ 59 58110.**

■ **Iyer, Vadamal, Kousigam, Ayilyam-1, 31/5.7"/6000/ - I.T.I. Electrician, T.I. Group, Seeks suitable Girl. Brahacharanam acceptable. R. Subramanian, 26, Ayyappan St., Ayyappa Nagar, Ayappakkam, Chennai - 600 077.**

■ ஐயர், பிரஹசரணம், காசியப, ஆயில்யம், 31/175/+2/ ரூ.3000/- லிமிடெட் கம்பெனி மணமகனுக்கு சென்னையில் வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : எஸ். நடராஜன், பாண். 4, குளக்கரை 2வது குறுக்கு தெரு, மேற்கு தாம்பரம், சென்னை - 600 045. போன் : 2261347.

■ வடகலை, ஐயங்கார், சுடமர்ஷணம், சுவாதி, 29/ 158செ.மீ./6000 மாத வருமானம், படிப்பு பி.பி.ஏ., டி.சி.ஏ., சுயதொழில் (சொந்த மளிகைக் கடை) குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. வரதட்சணை தேவையில்லை. டி. ஜெகந்நாதன், 26, சுவுஸ் காலனி, உடுமலைப்பேட்டை, கோவை மாவட்டம் - 642 126. போன் : 04252-26921

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், மிருகசீரிஷம், 33/ 177/பி.காம்., சுயதொழில் (ஸ்டாம்பு வெண்டார்) ரூ. 15,000/ - மாத வருமானமுள்ள பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எம். ஹரிஹரன், 52/B-10, ஜுப்ளி ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 33. ஃபோன் : 044-4745032.

■ **41 years Engineer (Kuwait-gavara Naidu), widower with 8 years old son, Invites educated bride. No dowry. E-mail:madhu rajee@hotmail,com or 17B, Vellala Street, Manalmedu - 609 202. Tamilnadu.**

■ குணாளி, 34, D.E.E.E. சுயதொழில், 15,000/- மாத வருமானம் உள்ள வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. ஜி. ராஜகோபாலன், 4-சி, மகாலட்சுமி பிளாட்ஸ், புது எண் 10, இராமன் தெரு, எம்.சி. நகர், சிட்லபாக்கம், சென்னை - 600 064. ஃபோன் : 22 37 101.

■ **Alliance invited for Iyer Boy, Vadamal, Athreya, Ashwini, B.Sc., 33/179/8000, LIC, Varnasi. Contact : 044-484 5086. R. Kannan, 762 A, MB Flats, 65 Street, 10th Sector, K.K. Nagar, Chennai - 600 078.**

■ சிங்கப்பூர் இந்தியர், வயது 51, குமாஸ்தா வேலை செய்யும் பிரம்மசாரிக்கு ஒரு துணைவி தேவை. அந்தப் பெண் பட்டதாரியாகவும், அழகும் சேர்ந்த நற்குணங்கள் இருக்க வேண்டும். வயது 30-40 வரை. ஆர்வமுள்ளவர் இந்த முகவரிக்கு எழுதவும். **P.O. Box 149, Paya Lebar, Post Office, Singapore - 915 425.**

■ **Wanted 22-25 years old bride for Iyer, Vadamal, Athreya, Hastam, 27 years old 6' Boy working in IndianAirforce. Subsects no bar. Contact : K. Jailakshmi, Plot 1000/1, 6th Avenue, Anna Nagar (W) Chennai - 600 040. Tele : 622 0132.**

■ வடமாள், கௌசிகம், கார்த்திகை, 27/164/**B.Com., GNIIT** கம்ப்யூட்டர் ப்ரோகிராமர், 15,000/- தனியார் (ஹைதராபாத்தில்) வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/ செல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். ஆர். விஜயலட்சுமி, 5/17, **L.I.G. Twin House,** முகப்பேர் மேற்கு, சென்னை - 600 058.

■ **Vadagalai, Viswamitra, Mirugaseeriham, B.A. PGDMM 33/168/7200 Grafic Designer Advertising Company Delhi well settled Own Flat seeks fair girl kalai no bar. Contact : Narayanan. A. 5B/130A Janakpuri, New Delhi - 110 058.**

■ **Iyengar, Thengalai, Kanva, Uthiram, Simham, 28/ 5'.10", B.E., JTO. Telecom/11000 seeks suitable employed girl. (Ph) 210033. D.V. Lakshmanan, 60/5, SSS Koil Maniyam, Kosapet, Vellore - 632 001**

■ **Tamil Brahacharanam, Iyer, 36, 5.8", slim, Kashyapa Gothram, Swathi, B.Com., employed as a sales officer in Dubai. Seeks Accomadative housewife with pleasing manners, knowledge in household matters, Sharda.D.Narasimman, 2/229, Hostel Street, Padalur, Perambalur (DT) Ph.No.04328 67450/ (914328) 67450.**

■ தெலுங்கு பிராமின், திலகாஸ்யம், கௌண்டின்யம், சதயம், 40/5.2"/எம்.ஏ., சொந்தமாக எலக்ட்ரானிக்ஸ், ஆட்டோ ஸ்பேர் பார்ட்ஸ் பிசினஸ் செய்யும் மணமகனுக்கு, தகுந்த பட்டதாரி பெண் தேவை. யோகாம்பாள், எண் 73, என்.எஸ்.கே. மூன்றாவது தெரு, சீதாராம் நகர், சென்னை - 600 118. ஃபோன் : 555 3032.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ கோத்திரம், பூரம், 27, 5.6", **B.Sc., (MCA) NIIT employed in Bank** ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : கே. சிவராமன், 15/19 பார்வதி அவென்யூ, சக்தி நகர், போரூர், சென்னை - 116. (ஃபோன் : 249 4147)

■ ஐயர், வடமாள், காஸ்யப, விசாகம், எம்.எஸ்.சி., எம்.பி.ஏ./ 33/8200 விரிவுரையாளர் வரனுக்கு படித்த பரணி, சதயம், திருவோணம், திருவாதிரை, ஹஸ்தம், ஸ்வாதி, பூரம், ரோகிணி, கேட்டை, ரேவதி நட்சத்திர பெண் தேவை. முகவரி : **R. Thillai Ammal, Rtd. H.M., Old No. 7A/20B, Sri Renganathan Illam, New Madanagopalapuram Perambalur - 621 212. Phone : 04328-75079.**

■ **Iyer, Vadamal, Viswamitra Thiruvathirai, 32/5.11", 2 lacks p.a. Foreign Bank, New Delhi. Seeks suitable Brahmin graduate employed girl. Contact : R. Balan, C/o K. Nagarajan, 45-46, Brindavan Street, Navin Apartment, Chennai - 600 033.**

■ Palghat Iyer Boy, Kaushikam, Uthiradam (2) only son fair, slim, 35/165/3.5 Lac p.a. Asst. Manager MNC Delhi seeks suitable educated graduate bride preferably employed. Contact : P.S. Narayanan, CC 3A/362 Janakpuri, New Delhi - 110 058, Phone : 011-5527525

■ Vadagalai, Srivatsam, Thiruvadhirai, 44/179/Private Sector/B.A. D.M.M. D.P.R./House property bachelor, youngish looks, clean habits seeks tall Iyengar graduate girl upto 37, Divorcee widow excluded, Contact : R. R. Chari, E 43A - 21st Cross, Besant Nagar, Chennai - 90. Phone : 4916497.

■ Sairam suitable girl for Iyer, Tamil, Vadamal, Bharadwajam, Swathi Boy, B.Com., D.E. 36/175 cm, self employed. Contracts 15,000. Subsects Sagothram acceptable. Well propertied. No Expectations. A.V. Krishnamurthy, 15, First street, Surendra Nagar, Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ Iyer, Kousika, Avittam, US Citizen 35/5.7", US Dip. in Automobile Tech. presently employed at Baroda seeks graduate, Computer Literate Brahmin girl. Send horoscope to J.S. Aiyar, 11, Parashuram Nagar Society, Sayajiganj, Vadodhara. Mail : JSAIYAR@ENFINET.NET

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம் ITI, DCA 28/175 தனியார் 4000 சொந்த PCO, PLOT உள்ளது. வேலைக்குச் செல்லாத மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். H. நாராயணன், 78ஸ்ரீராம் நகர், சேலையூர், சென்னை - 73. ஃபோன் : 22 71 642.

■ சைவ வெள்ளாளர், 35, எம்.காம்., எம்.ஃபில்., படித்து தனியார் கல்லூரியில் வணிகவியல் உதவி பேராசிரியர் ரூபாய் 10,000 பெறும் மையனுக்கு வங்கி, டாக்டர், என்ஜினியர், லெக்சரர் மணமகள் தேவை. பி. காமாட்சி அம்மாள், புதுமாத்தூர் (அஞ்சல்), பசுபதி கோவில் (வழி), தஞ்சாவூர் மாவட்டம் - 614 206.

■ தமிழ் ஐயர், வாத்திமாள், 38, தாரகாயணம், உத்திராடம் 154, பி.எஸ்ஸி., சிர இன்டர் 5000, சென்னை. சென்னையில் வேலை பார்க்கும் ஐயர் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். நாராயணன், மீனாக்ஷி அபார்ட்மெண்ட்ஸ், 15, ஸ்ரீதேவி அம்மன் தெரு, சுபாஷ் நகர், குரோம்பேட்டை, சென்னை - 44.

■ Iyer, Vadama, Vadoola, Pooradam, 8000, 5'.10", 34 CA (final) Mumbai Audit, firm girl should be a graduate and work after marriage. Balasubramanian, 29, Umayal Road, Alagappa Nagar, Chennai - 10. Phone : 647 5140.

■ Iyer, Bharadwajam, Vadama, Pooram, 32/172/8000 Air Force, Gujarat. Seeks educated fair employed/unemployed bride. Reply R.V. Swamy, Suraksha, Bldg No. 2, Flat No. 13 Indrayani Nagar, Bhosari, Pune - 411 026.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், லோஹிதம், உத்திரம், 29/165செ.மீ., பி.ஏ. துபாயில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. முகவரி : P.C.T. Rajan, Plot No. 183, 24th East Street, South Avenue, Thiruvanmiyur, Chennai - 600 041. Phone : 44 10 501.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், லோஹிதம், உத்திரம், 32/165 செ.மீ., பி.காம்., சுயதொழில் செய்யும் மணமகனுக்கு குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. முகவரி : ஆர்.ஜி. அனந்த நாராயணன், எல்.45/5, L.I.G. Flats, கொரட்டூர், சென்னை - 600 080. போன் : 625 75 17.

■ வடமாள், விஸ்வாமித்ரா, கார்த்திகை, பி.காம்./31/172 12,000, 7ல் செவ்வாய், ஆங்கில மருந்து உற்பத்தி மற்றும் விற்பனை நிறுவனத்தின் ஏரியா மானேஜரும், நிர்வாக இயக்குனருக்கு டிகிரி படித்த பெண் தேவை. தந்தை ரெயிட்டட் ஆபீஸர் (ஓய்வு) தாயார் ஆசிரியை, தஞ்சையில் சொந்த வீடு, ஒரே பையன், உட்பிரிவு சம்மதம். ஜி.வி. ராமமூர்த்தி, பி-28, இரண்டாவது தெரு, கண்ணன் நகர், தஞ்சாவூர் - 7. ஃபோன் : 35973.

■ Madhwa Kannada, Bharadwaja Boy, 31, 5.7", Magam, Post-graduate, Private Employed 9000/- seeks qualified employed or unemployed girl same community, between 24-28. Apply horoscope, full bio-data, stars suitable. Bharani, Pooram, Uthiradam, Uthirattadhi, Poorattathi, Chittirai, Anusham, Hastham, Avittam, Swathi. S. Padmanabhan, 29/22 Yagasalai Mandapam St, Little Kanchipuram - 631 503.

■ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ், 32 வயது, உயரம் 5.9", சித்திரை, சொந்தமாக மெடிக்கல் ஷாப் வைத்துள்ளார். V. Subramanian, Plot No. PPXI, Second Avenue, AG's Colony, Phase III, Mugaliwakkam, Chennai - 600 116. Phone : 249 5881.

##  மணமகன் தேவை

■ செங்குந்தர் சேலம், பூசம் - 4, 26/5.3"/ பி.இ., 12ல் செவ்வாய் உள்ள பெண்ணுக்கு பட்டதாரி/டிப்ளமா அரசு/தனியார்த் துறை பணியிலுள்ள, வயது 30/32 வரனின் பெற்றோர் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 26673

■ Iyer, Brahacharanam, Kashyapam, Krithigai, 25 (160 cms) M.A. (Eng. Lit), DCA seeks suitable alliance from well settled boys, clean habits, send horoscope, family details to BoxNo. 26674 email : vaidisubbu@yahoo.com.

■ Vadagalai, Sankriti, Anusham graduate, Private Firm 27/165 Un-encumberred Legal Divorcee, Brief Marriage. Seeks well placed grooms. Subsect no bar. Box No. 26675

■ Haritha Gothram, Brahacharanam, Poorattadhi, 25/155 MNC Employed, Fair, Good-looking, Domestically well trained Juvenile Diabetic Possessing good health, Iyer girl seeks Response from well settled grooms. Respond with horoscope to Box No. 26676

■ Fair girl 20/150 doing Computer Courses, Uthiradam - 4, Shadamarshanam, Vadagalai, No Dosham, Requested bio-data horoscope of Aswini Bharani, Poosam, Pooram, Hastham, Anusham, Pooradam, Thiruvonam, Sadayam, Uthirattadhi boys below 29. Box No. 26677

■ சோழிய வெள்ளாளர், 22/165 மாநிறம், ரோகிணி, BCS/D.O.A. Hindi படித்த மணமகளுக்கு தனியார் அல்லது அரசுப் பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. மணமகனின் ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26678

■ Kannada Iyer, Koushiga Gothram, Karthigai, Rishabham, M.A., M.Ed., PGDCA 16/7/1966 Born girl seeks alliance from Tamil/Telugu/Kannada Brahmin graduate Boy, India/Abroad. Horoscope must. Apply Box No. 26679

■ Saiva Chettiar, Chitrai, 28/150cm/M.Sc., B.Ed., doing M.Phil., (Physics) seeks well educated, PG employed, below 35 Subsects acceptable. Box No. 26680 Phone : 04365-40844.

■ Alliance invited for Tamil, Iyer, Vadama, Bharadwajam girl 36, Paediatrician, Moolam III Padam from well educated, settled professionally qualified grooms below 40 years. Box No. 26681

■ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Anusham, 29/165, B.Sc., Micro Biologist, employed in Malaysia, Malaysian Citizen. Seeks well qualified and well placed bridegroom in India/Abroad. Tel : 044-4816021. Malaysia - 00603-7782 5520 Box No. 26682

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Moolam 4th padam, MCA, 153/Nov.74 employed in Boston USA since Feb 2000 Hi visa, very fair, slim, good looking, Middle class, seeks BE/B.Tech, M.C.A. M.B.B.S., well settled, good natured religious minded groom, abroad India. Subsects acceptable. Phone : 044-2333476 Pattabiraman 2002@yahoo.com. Box No. 26683

■ Vanniyakula Kshatriya parents Invite suitable bride groom for daughter Anusham, 25, M.Com., 5500/- Life Insurance Corporation, Thanjavur, transferable. Send horoscope Bio-data to Box No. 26684

■ வடகலை ஐயங்கார், சடமர்ஷண கோத்திரம், பூச நட்சத்திரம், 28 வயது, சற்று பருமனான எம்.ஏ. படித்துள்ள, வேலையிலுள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 485 2988. பெட்டி எண் : 26685

■ Iyer, Vadama, Kousika, Uthiram, 26/152 B.Com., A.C.A. System Analyst, Fair, Beautiful girl seeks professionals/postgraduate groom, Subsect no bar. Box No. 26687

■ வடமாள், ஆத்ரேயம் பரணி நட்சத்திரம், 44/ எஸ்.எஸ்.எல்.சி., 3500/ அரசாங்க பணி பெண்ணுக்கு சென்னையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 26688

■ Thenkalai Iyengar, Spinster Athreya Utthirattathi, SSLC, unemployed domestically well trained, very pious & Home loving, 42/5.2"V. fair, slim & young looking seeks suitable alliance. Apply with horoscope to Box No. 26689

■ சாத்தாத ஸ்ரீ வைஷ்ணவா, அஸ்வினி, 26, 5.3/பி.காம், 6000/- தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் பணியில் கணிசமான வருமானமுள்ள சுத்த சைவ மணமகன் தேவை. போன் : 2444 164. பெட்டி எண் : 26690

■ சாத்தாத ஸ்ரீ வைஷ்ணவா, பூசம், 23, 5.6 பி.பி.எம்., படித்த பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் பணியிலுள்ள சுத்த சைவ மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26691

■ ஐயர், வடமாள்; வயது 28, பூரட்டாதி, நைத்ருவ காச்யப கோத்திரம், 5.6", நல்ல நிறமுள்ள தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பட்டதாரி பெண்ணிற்கு படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 26692

■ திருநெல்வேலி, சைவப் பிள்ளை, பரணி நட்சத்திரம், 24/160 சிவப்பு நிறம், எம்.எஸ்ஸி., டிஈசி படித்த பெண்ணிற்கு இதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 26693

■ Iyer, Ashtasahasram, Bharatwajam, Maham, 23/150, Graduate girl seeks well settled graduate groom. Phone : 47 11 346. Box No. 26695

■ Madhwa Kannada, Balaganadu, Ayilyam, Bharathwaja Gothram, Age 26, 5.4", B.A. smart, good-looking girl seeks decently employed graduate groom upto 32 years. Apply with horoscope Box No. 26696

■ Mother Iyer, Father Nadar, B.Com., ICWAI, Makha Star, 23, employed in Delhi, seeking professionally qualified, settled job Tamil Boy. Caste no bar. Send horoscope, Bio-data to Box No 26697

■ Tanjore, Vadamal, Born 75, 158cms, Nythripakasyap, Uthiram, fair, MCA, Software Engineer, Home-loving girl, Parents seeks well settled Vadama Professionals. Box No. 26698

■ Vadamal, Bharadwajam, Visakam, 31/5'.3" M.Sc., M.Phil., working as Lecturer, Chennai, Rs. 12,000/- Slight weakness below the knee of right leg. Seeks alliance from Brahmin Boys below 37 years. Well settled, qualified. Subsects acceptable. Reply with Bio-data Box No. 26699 Phone : 227 1727.

■ Alliance invited for Vathima bride Athreya, Moolam (first) fair, 25/150cm, M.Sc., Applied Science with Computer Science employed Project-Leader Software Company Chennai from professionally well qualified well placed India/Abroad Grooms below 32. Subsect no bar. Reply with horoscope Bio-data to Box No. 26700 Phone : 0422-437423.

■ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Sayankanisa Gothram, Anusham, 25/150 M.A., Corp. D.C.A. employed in Private firm seeks Bridegroom B.E., B.Tech., M.C.A., C.A., M.B.B.S., M.Sc., (CS) Reply with horoscope to Box No. 26701

■ பிராமின், குருக்கள், பரத்வாஜம், பூரம், 26, பி.எஸ்ஸி, கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸ், டி.சி.ஏ., ஏ.எஸ்.பி.எக்ஸ், எம்.எல், படித்த பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த நிரந்தர நல்ல வேலையிலுள்ள போஸ்ட்கிராஜுவேட் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுக்கு போன் : 044-435 6762 பெட்டி எண் : 26702

■ 24 Manai Telugu Chettiar, 16 Manai family seeking US based boy from 8 Manai with clean habits and professional. Girl is MS Software, 5'6 email:ssundaramus@yahoo.com Box No. 26703

■ Palghat Iyer, Brahacharanam, Swathi, 34/160cms, B.Com., Doing MBA employed Multi National Company Chennai seeks professionally qualified well employed. Clean Habits Iyer Groom. Box No. 26704

■ ஹிந்து பிள்ளைமார் (அசைவம்) ரோகிணி/25/5'.3" பி.எஸ்ஸி./பி.ஜி.டி.சி.ஏ/ஹிந்தி பண்டிட் 8இல் செவ், குரு தோஷ நிவர்த்தி, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு பொருத்தமான பி.ஈ./பி.ஜி. நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொ.பே. 248 4453 பெட்டி எண் : 26705

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, கார்த்திகை 3ம் பாதம், 28/157 பி.காம்., படித்த சிவப்பு நிறமுள்ள ஒரே மகளுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த வெளிநாட்டில் பணிபுரியும்/ வெளிநாடு செல்ல இருக்கும்/அரசுப் பணியிலுள்ள/ தனியார் பணியிலிருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 26706

■ வடகலை வசிஷ்ட 34, எம்.ஏ., பி.எட்., சிவந்த அழகிய இளமையான குடும்பப்பாங்கான மணமாகியதும் பிரிந்து சட்டப்படி விவாகரத்தான குழந்தையில்லாத பெண்ணுக்கு, நல்ல வேலையிலுள்ள குழந்தையில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான தீய பழக்கமில்லாத பதிவுத் திருமணத்துக்கு விருப்பமுடைய நாற்பதுக்குள் நல்ல குடும்பத்து பிராமின் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 26707

■ தென்கலை, கௌசிகம், சுவாதி, 30/155 செ.மீ., +2 பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்ற விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 26708

■ Iyer (Vadamal), Iyengar parentage, Srivatsa, Thiruvonam, fair, slim girl 28/155/ACA/ICWAI/Computer background/MNC seeks smart highly qualified, well placed Iyer Boy upto 32 with good habits, India/Abroad from cultured, affluent, reputed well to do family. Send Horoscope with details to Box No. 26709

■ Madhwa Kannada Aravathu Vakkulu Kowsika, Revathi 23/5'.1" B.Com., English Type Higher passed PGDCA employed Auditor Office good-looking girl pure Jathga seeks suitable bride groom Govt. Bank Public Sector, Major Establishments. Box No. 26710

■ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Hastham, 23, 5'.2", MBA Girl (Trainee in Bank at present) Seeks professionally qualified settled bridegroom. Subsect no bar. Send family details horescope to Phone : 650 3118 Box No. 26711

■ தஞ்சை நாட்டுக்கோட்டை (நகரத்தார்) செட்டியார், தாயார் பிராமணர், பூரம்/22/165 செ.மீ., எம்.ஏ. படித்த சிவப்பு நிறமுடைய அழகான பெண்ணுக்கு பி.ஈ./எம்.எஸ்ஸி., படித்த உத்தியோகத்திலுள்ள பையன் தேவை. பெட்டி எண் : 26712

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Chittirai, Chevvai Dosham, M.Arch., doing Java Programming, 25, 166, seeks professionally qualified bridegroom. Contact Box No. 26713 Phone : 499 3948

■ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Poorattadhi, MBBS, D.D., doing DNB in Chennai, 27, 158, seeks professionally qualified India based bridegroom. Contact Box No. 26714 Phone : 499 3948

■ Tirunelveli Saiva Pillai parents invite alliance for their first daughter, 1.6.1977, 157cm, fair, B.Com., PGDCA (M.Com.,), Visakam fourth padam, Dosha Jadhagam from Software professionals, Officers of PSU Banks/Undertakings, Engineers. Vegetarian Intercaste/Saiva Pillai. Subsects acceptable. Telephone : 0462-576882. Box No. 26715

■ Tamil Iyer Girl, Brahacharanam, Srivatsa, Hastham, 24/152 M.C.A. Computer professional employed MNC Madras seeks alliance professionally well qualified well settled Boys below 30. Subsect no bar. Reply with horoscope/Bio-data to Box No. 26716

■ Balija Naidu 33/167 Poosam, M.Sc., B.Ed., Teacher in Chennai seeks well employed groom from decent family of the same caste. Box No. 26717

■ Iyer, Brahacharanam, Gouthama Gothram, Chittirai 27 years/157cm/M.Sc., Maths girl seeks well placed groom with clean habits. Subsect acceptable. Box No. 26718

■ Iyer, Brahacharanam, Athreyam, Moolam 4th padam, 28 years, 5'.1", C.A., I.C.W.A., employed fair, slim girl seeks professional/Highly qualified well settled grooms with clean habits. Subsects no bar. Phone 48 38 931 Box No. 26719

■ Telugu Velnadu Bharadwajam, decent family Revathi, 1961 fair, 5'.2", Aptech Executive in a Technical Management Engineering Consultant Decent salary Visa holder seeks professionally/decently employed boy. Subsect no bar. Divorcée need not apply. Box No. 26720

■ Iyer, Brahacharanam, Koushika, Uttirattadhi, 45, 5'.3", Medium, Spinster, Graduate, working in Pvt. Company, Dependent parent. Seeks educated understanding Brahmin groom with horoscope to Box No. 26721 Ph : 020-528 3246

■ Madhwa Kannada Brahmin, Arvelu, Moolam Ist padam, Sudha Jatakam, 16.11.1974, கார்த்திகை மாதம், வளர்பிறை, சுக்லபக்ஷம் திரயோதசி. employed as Software Engineer seeks bridegroom, Software Engineer. Phone : Vasudevan 0422/475 208. Box No. 26722

■ Iyer, Vadama, Athreya, Chithirai, Thulam 28/158 Post-graduate with Computer Training Chennai employed girl seeks Chennai based professionally qualified well settled Vadama Boy. Reply Box No. 26723

■ Professionally qualified alliance for Brahacharanam, Athreya, Ayilyam fourth padam, Suddha Jathakam, 24/165, B.Sc., GNIIT, M.A. Journalism employed girl. Box No. 26724

■ Iyer, Vadamal, Naithrukashyapa, Ayilyam 3 padam, Oct 1965/5.2" Central /Rs.7000 B.Sc., (Maths) M.Sc., Computer, Software, Young looking, very fair, beautiful traditional, walks with artificial limbs in Right Leg. No Medical Problem. Normal seeks educated, understanding Brahmin Groom upto 42. Respond with details, Horoscope to Box No. 26725 Phone (044-480 1845) (040-626 2210)

■ Saiva Vellala Vegetarian, M.Sc., 24/155cm, Rs. 6500 Chevai Dosham, fair, Research Assistant, IISC Bangalore seeks post-graduate employed boy below 30 years. Send Horoscope to Box No. 26726

■ சைவப் பிள்ளை, வயது 25, பூரம், மாநிறம், உயரம் 5.5", டி.ஈ.சி.ஈ., டி.சி.ஏ., இதே இனத்தில் பட்டதாரி, நிரந்தர வேலையில் இருப்பவர், முப்பது வயதுக்குட்பட்ட ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன் : 244 1330 பெட்டி எண் : 26727

■ Vadakalai Kausikam, Avittam, 28/158 Young/fair complexion M.B.A., Asst. G.M. Financial Institution Chennai, Seeks MBA/MS/Phd Groom, Kalai no bar. Contact : 044-8214665. Box No. 26728

■ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kasyapa, Avittam, 33, Graduate, Govt. employed (Chennai based, non transferable) 5'.2" girl seeks alliance from qualified Iyer Boy preferably employed in Govt. Banks, PSU Reputed Limited Companies below 37 years with clean habits. Box No. 26729

■ சோழிய வெள்ளாளர், ஆயில்யம், 4ம் பாதம், 27, 160, பிஎஸ்ஸி, பிஎட்., ஹிந்தி எம்.ஏ., டிசிஏ மணமகளுக்கு தகுந்த அரசு பணியிலுள்ள/நல்ல நிலையில் சுயதொழில் புரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜெகதீசன், 94/69 ஹீபர்ரோடு, பீமநகர், திருச்சி, ஃபோன் : 411292.

■ Iyer, Vadamal, Vadoolam, Aswini, 24/163, M.C.A., (M.Phil.,) Innocent, legal divorcee, Lecturer in Engg. College seeks professionally qualified groom. Reply with horoscope. N. Thiagarajan, 26, West Main St., Papanasam, Tanjore. Phone : 20280.

■ சைவப் பிள்ளை, மகம், 28/5.2" பி.ஏ., (எகனாமிக்ஸ்), மணமகளுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. சைவப் பிள்ளை, சோழிய வெள்ளாளர், கார்காத்தார், தஞ்சாவூர், திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை மற்றும் இதர உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி.கே. கணபதி, 15, கன்பத்ராஜ் நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. ஃபோன் : 044/483 9926/377 1926

■ வடமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரம் 4, 25 வயதுள்ள, பிஎஸ்ஸி, எம்.சி.ஏ. படித்த பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த, நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஆர். கல்யாணசுந்தரம், 18ஏ, 2வது மெயின்

ரோடு, ஜெய்நகர், அரும்பாக்கம், சென்னை - 600 106.

■ சைவப் பிள்ளை (சீர்கருணீகர்) கிருத்திகை 29/5.4"/ 2ல் செவ்வாய், எம்.எஸ்சி., Faculty ஆக அரசு பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு நல்ல பணியிலுள்ள இதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. ஆர்.எம். சந்தான கிருஷ்ணன், நெ. 89 கபாலி நகர், கூடுவாஞ்சேரி - 603 202. ஃபோன் : 04114 - 68073.

■ Iyer, Astasahasram, Athreya, Visakam, 24/158 very fair, C.A. Inter, ACS Inter doing Both final Hindi Praveen, Career oriented girl seeks professionally qualified clean habits working India. Subsect acceptable. Send Horoscope Bio-data S. Ramachandran, 1043, 11th Sector, 68th Street, West K.K. Nagar, Chennai - 600 078. Phone : 044-4722 114

■ Iyer, Trinelveli, Vadamal, Srivatsam, Krithigai, 1967 5'.4", B.A., Diploma in Computers girl seeks suitable professionally qualified grooms. Subsect Iyengar acceptable. K. Balasubramanian, 109, MIG Flats, Suraj Apartments, Pulprahadpur, New Delhi - 44. Phone : 011-681-1689.

■ Alliance for Delhi based Vadakalai, Nithruvakasyapa Visakam, Iyengar girl, 38 years B.Sc., doing LLB. Section Officer, Central Secretariat Delhi 5.3", very fair, smart, first marriage legally annulled. Kalai, Smartha, Madhwa Boy no bar. Widowers Divorcees without encumberance can also apply. Contact : Mrs. Rajyasri Narayan, 29-A, DDA Flats, Vijay Mandal Enclave, Haus Khaz, New Delhi - 110 016.

■ Vadama Kowsika, Swathi, B.Com., 31/158/5000 Legally Divorceed unencumbered seeks suitable Brahmin groom. Horoscope matching essential. Horoscope full details to Nagarajan, 28, Krishna Street, Venkatesa Perumal Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 600 087.

■ Tamil, Iyer girl Brahacharanam, Srivatsa, Anusham, 23 years, 151 cms, MCA, seeks professionally qualified well settled boy below 29. Subsect no bar. Contact with horoscope to Mrs. V. Ananthalakshmi, 64, Thamarai Street, LIC Colony, Shanthi Nagar, Madurai - 625 018.

■ Sowrashtra, Genmarishi Gothram, Thiruvonam, B.Sc., P.G.D.C.A. 23/5.1" fair, good-looking girl seeks alliance from same caste, well employed professionally qualified grooms. R. Madhavan, 38, IInd Main Road, Jawahar Nagar, Chennai - 82. E-mail:rsbalan@yahoo.com. Phone : 04546-32700

■ Iyer, Vadamal, Gowthama Gothram, Thiruvonam, 24/153 cm, M.Sc., Maths, D.C.S. un employed girl, seeks alliance from suitable Boy, Subsect no bar. R.V. Sarma C/o.V. Ramachandran, 2/764/1 NGGO's Colony, Hosur - 635 109.

■ Telugu Brahmin, Kashyaba Girl, Aswini, 24/150, B.E., M.E., (civil) PGDCA seeks employed B.E., M.E., M.Sc., M.C.A., groom. Contact : S. Ramaswamy, 65, Kamaraj Municipal Colony, Salem - 636 007. Phone : 420 464.

■ Vadama, Kanva Anusham, 25/160 B.E. Software Engineer, Good-looking seeks Vadama/ Brahacharanam groom below 30. BE/MCA Phone : 044-231 6527 Subramanian, Old 1 A, New 2, Kulakkarai Street, Nanganallur, Chennai - 600 061.

■ Telugu Brahmin, Velnadu, Sandilya Gothram, Bharani, B.Sc., 29.4.1976, 155cm, fair, seeks suitable Boy. Subsect acceptable. V. Subburathinam, Agraharam, Kurumbalur. Phone : 04328 10995.

■ நெல்லை சைவ வேளாளர், விசாகம், 30, 5.3", எம்.ஏ. படித்த பெண்ணிற்கு அதே பிரிவைச் சேர்ந்த 35 வயதிற்குட்பட்ட நல்ல வேலையில் அல்லது நல்ல தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்தோடு அணுகவும். க. வெங்கடாசலம், நெ. 66, எழில் நகர், திருநெல்வேலி - 627 007.

■ தென்கலை, கௌசிகம், அவிட்டம்(1) மகரம், 24/162 B.Sc., HDSE(APTECH) தனியார் வேலையிலுள்ள அழகான பெண்ணுக்கு, படித்த, வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. வடகலை சம்மதம். ஆர். கோவிந்தராஜன், பிளாட் 9, மாருதி என்கிளேவ், 10, 15வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.

■ 22/5.3" பலிஜா நாயுடு, பாலிடெக்னிக், கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா, (டி.சி.பி.) படித்த பெண்ணுக்கு 23 வயதுக்கு மேற்படாத, படித்த, நிரந்தர, மத்தியமாநில/பொதுத் துறை/ வங்கி/பிரபல தனியார்த்துறை வேலையில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. ம. பிரேம்குமார், 23, புஷ்பக் நகர், அம்மா மண்டபம் ரோடு, திருவரங்கம், திருச்சி - 620 006.

■ Vadamal, Kousika, Uthiradam, B.Sc., (MCA) 29/ 5.2"/12,000 p.m. Purchase Officer, Hosur seeks well qualified alliance. Contact : P.R. Ananthanarayanan, "Chadhrodhaya" 8/2 'A' Block, New No. 5, Bazullah Road, T. Nagar, Chennai - 600 017.

■ சோழிய வெள்ளாளர், 25, அஸ்வினி, எம்.ஏ., எம்.ஃபில்., (தமிழ்) படித்த பெண்ணுக்கு அரசுப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 433 439. கே. பாண்டெட்கவி, 7, ஈ.வெ.ரா. பெரியார் சாலை, திண்டுக்கல்.

## மணமகன் மணமகள் தேவை

■ Mutual or separate alliance invited for Brahacharanam, Bharadwajam, son Anusham, Indian Air Force (Tech) 35/165/7000+ perks and daughter Bharani 25/168 B.Com., PGDCA (MCA) fair, homely seeks suitable alliance. Reply to Box No. 30682

■ Mutual or separate alliance invited for Thenkalai, Athreya Uthirattadhi bachelor brother B.A. 46/5'.8" Own Business and Spinster Sister Uthirattadhi, SSLC, unemployed 42/5'.2" v.fair, slim & young looking, domestically well trained. Apply with horoscope to Box No. 30683

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)